Le Duo



magimix®


Le Duo Plus XL
magimix



SOMMAIRE

INHOUDSOPGAVE

INHALT

INDICE

⚠ CONSIGNES DE SECURITE

L'utilisation d'un appareil électrique demande la prise de précautions élémentaires nécessaires, dont celles qui suivent :

- Lisez attentivement toutes les directives.
- Ne plongez jamais l'appareil dans l'eau ou dans tout autre liquide, afin d'éviter tout risque de choc électrique.
- Cet appareil peut être utilisé par des enfants âgés d'au moins 8 ans et par des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites ou dénuées d'expérience ou de connaissance, s'ils (si elles) sont correctement surveillé(e)s ou si des instructions relatives à l'utilisation de l'appareil en toute sécurité leur ont été données et si les risques encourus ont été appréhendés. Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil. Le nettoyage et l'entretien par l'usager ne doivent pas être effectués par des enfants sans surveillance. Cet appareil ne doit pas être utilisé par les enfants. Conserver l'appareil et son câble hors de portée des enfants.
- Pour presse-agrumes uniquement : cet appareil peut être utilisé par des enfants âgés d'au moins 8 ans, à condition qu'ils bénéficient d'une surveillance ou qu'ils aient reçu des instructions quant à l'utilisation de l'appareil en toute sécurité et qu'ils comprennent bien les dangers encourus. Le nettoyage et l'entretien de l'appareil ne doivent pas être effectués par des enfants, à moins qu'ils ne soient âgés d'au moins 8 ans et qu'ils soient sous la surveillance d'un adulte. Conserver l'appareil et son câble hors de portée des enfants âgés de moins de 8 ans.
- Si le câble d'alimentation est endommagé ou si votre appareil est en panne, il doit être remplacé par le fabricant, son service après-vente ou une personne de qualification similaire, afin d'éviter tout danger.
- Débranchez l'appareil après chaque utilisation, pour le montage et le démontage des accessoires, et avant le nettoyage.
- Avant de brancher l'appareil, vérifiez que la tension indiquée sur l'appareil correspond à la tension du secteur de votre logement.
- Pour les modèles chromés, l'appareil doit toujours être branché sur une prise reliée à la terre en utilisant le cordon d'alimentation d'origine.
- Ne laissez pas pendre le cordon du plan de travail ou d'un comptoir et évitez qu'il entre en contact avec des surfaces chaudes.
- Ne jamais utiliser l'appareil si le tamis de la centrifugeuse ou le couvercle de protection a été endommagé ou présente des fissures visibles.

⚠ CONSIGNES DE SECURITE

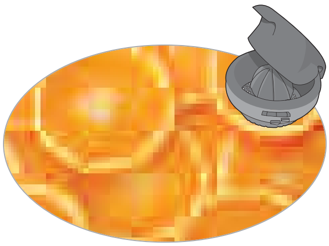
- L’appareil est équipé d’un protecteur thermique qui arrête automatiquement le moteur en cas de fonctionnement trop prolongé ou de surcharge. Mettez alors l’appareil en position arrêt et attendez le refroidissement complet de l’appareil avant de le remettre en marche.
- Cet appareil doit être utilisé sous surveillance, même s’il peut fonctionner sans maintien de l’interrupteur.
- N’introduisez jamais les mains ou un ustensile dans la goulotte lorsque la centrifugeuse fonctionne pour ne pas risquer de blessures graves et afin de ne pas endommager l’appareil. Utilisez le poussoir.
- Assurez-vous que le couvercle est posé bien à plat et verrouillé avant de mettre en marche.
- N’introduisez jamais les mains ou un ustensile dans la goulotte lorsque la centrifugeuse fonctionne pour ne pas risquer de blessures graves et afin de ne pas endommager l’appareil. Utilisez le poussoir.
- Assurez-vous que le couvercle est posé bien à plat et verrouillé avant de mettre en marche.
- N’essayez jamais d’entraver le mécanisme de sécurité.
- Appuyez sur la touche 0 et attendez l’arrêt complet des pièces en mouvement avant de procéder à toute rotation du couvercle.
- N’utilisez pas l’appareil à l’extérieur.
- Cet appareil est destiné uniquement à un usage domestique.
- Les utilisations dans les cas suivants ne sont pas couvertes par la garantie : dans des coins de cuisines réservés au personnel dans des magasins, bureaux et autres environnements professionnels, dans des fermes, par les clients d’hôtels, motels et autres environnements à caractère résidentiel et dans des environnements de types chambres d’hôtes.

CONSERVEZ CES CONSIGNES DE SECURITE
RESERVE A UN USAGE DOMESTIQUE

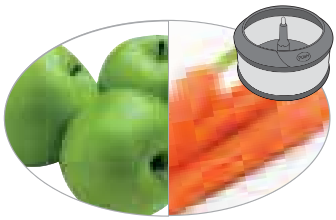
PROTECTION DE L’ENVIRONNEMENT

Ce symbole indique que ce produit ne doit pas être traité avec les déchets ménagers. Il doit être apporté dans un point de collecte adapté au recyclage des équipements électriques et électroniques. Pour connaître l’emplacement des points de collecte, vous pouvez contacter votre municipalité ou votre déchetterie

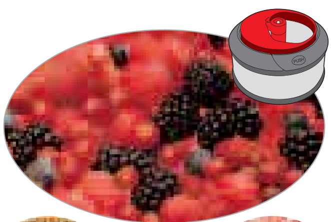
DESCRIPTIF



Presse-agrumes
Idéal pour les agrumes : orange, citron, pamplemousse...
Résultat : un jus express sans pépin avec juste ce qu'il faut de pulpe.



Centrifugeuse
Idéal pour les fruits ou légumes à chair ferme : pomme, carotte, melon, concombre,...
Résultat : un jus limpide sans pulpe.



SmoothieMix *
En ajoutant l'outil pressoir breveté vous transformez votre centrifugeuse en pressoir.
Idéal pour les fruits ou légumes mous (ou cuits) : framboises, cassis, tomates,...
Résultat : un jus épais de type smoothie, nectar ou coulis et un rendement exceptionnel : + de vitamines, + de jus, + d'anti-oxydants.



⚠ **N'introduisez jamais de fruits ou légumes durs (carotte, noix de coco,...) lorsque vous utilisez cette fonction vous risqueriez d'endommager l'appareil.**

Pour certains fruits ou légumes (ex. : ananas, poire...), vous pouvez utiliser la centrifugeuse ou le SmoothieMix, selon le résultat désiré :
- Centrifugeuse : un jus limpide mais un rendement inférieur
- SmoothieMix : un nectar / coulis et un rendement supérieur

Reportez-vous au lexique des fruits et légumes p. 17 pour choisir la fonction la mieux adaptée.

* **selon modèles**



* Selon modèles.

**La fonction est gravée sur le disque. R/G = Râpeur, E/S = Eminceur.
Le chiffre correspond à l'épaisseur de coupe : 2 = 2 mm

Avant la 1ère utilisation, lavez soigneusement tous les éléments (cf. p. 14)



Déroulez la longueur de câble nécessaire. Placez correctement le cordon d'alimentation dans les encoches prévues sous le bloc moteur pour éviter les vibrations.



Montage : glissez la cuve sur l'axe moteur (bec à gauche).



Pivotez la cuve à droite jusqu'au blocage. Montez les accessoires (p.8 à 11)

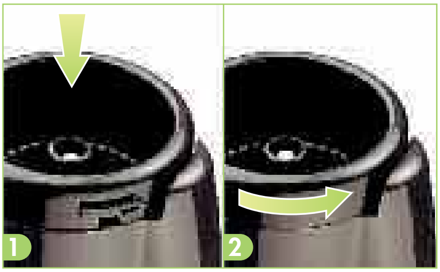


Démontage : déverrouillez le panier presse-agrumes ou le couvercle.

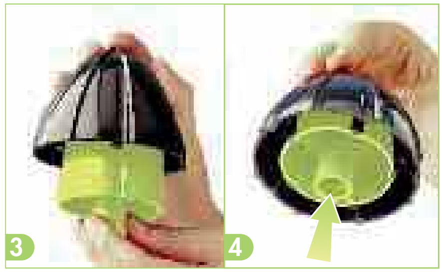


Pivotez la cuve à gauche. Retirez la cuve.

Double sécurité : l'appareil ne peut fonctionner que si la cuve **ET** le couvercle (ou le panier presse-agrumes) sont verrouillés.
Pendant les périodes de non-utilisation, ne faites pas pivoter le couvercle (ou le panier presse-agrumes) jusqu'au blocage.



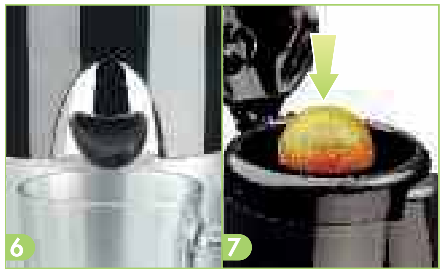
Emboîtez le panier presse-agrumes sur la cuve et faites-le pivoter jusqu'au blocage.



Choisissez le cône en fonction de la taille de vos agrumes. Le gros cône doit toujours être clipsé sur le petit cône.



Glissez le cône sur l'axe moteur. Positionnez le bras couvrant à l'opposé du point de blocage et clipsez la languette dans le fond du panier.



Placez un verre sous le bec verseur. Positionnez le fruit sur le cône en appuyant légèrement.



Rabattez le bras. Appuyez sur (1), puis appuyez **DOUCEMENT** sur le bras jusqu'à l'extraction complète du jus.



Arrêtez l'appareil (0) en fin d'opération, **avant** de relever le bras pour éviter toute projection.

* Pour les pamplemousses, relâchez la pression très légèrement de temps en temps pour une meilleure extraction.



Montage : positionnez la collerette à plat sur le panier et appuyez tout autour jusqu'à ce qu'elle soit parfaitement à l'horizontale (les 2 extrémités de la collerette doivent être alignées).



Glissez le panier centrifugeur sur l'axe moteur.



Posez le couvercle sur la cuve et faites-le pivoter jusqu'au blocage.



Placez un verre sous le bec verseur. Mettez l'appareil en position marche (1) et laissez tourner **sans interruption** jusqu'en fin d'opération.



Introduisez vos fruits et légumes dans la goulotte. Accompagnez **doucement** leur descente à l'aide du poussoir.
Arrêtez l'appareil (0).

⚠ ATTENTION ⚠

- N'introduisez jamais d'objet ou vos doigts dans la goulotte.
  Utilisez uniquement le poussoir prévu à cet effet.
- Attendez l'arrêt complet du panier centrifugeur avant de déverrouiller le couvercle.

* Régulièrement ou si l'appareil se met à vibrer, arrêtez-le et videz le panier centrifugeur.
Pour un rendement optimal et la longévité de votre appareil appuyez doucement pour bien laisser le fruit (ou le légume) travailler sur la râpe.
En fin de traitement, laissez tourner l'appareil encore quelques secondes pour finir l'extraction du jus.



Montage : positionnez la collerette à plat sur le panier et appuyez tout autour jusqu'à ce qu'elle soit parfaitement à l'horizontale (les 2 extrémités de la collerette doivent être alignées).



Glissez le panier centrifugeur sur l'axe moteur.



Insérez l'outil pressoir dans le panier centrifugeur.



Posez le couvercle sur la cuve et faites-le pivoter jusqu'au blocage.



Introduisez vos fruits entiers ou en gros morceaux. Accompagnez **doucement** leur descente à l'aide du poussoir. Laissez tourner sans interruption jusqu'en fin d'opération.

⚠ ATTENTION ⚠

- N'introduisez jamais d'objet ou vos doigts dans la goulotte.
  Utilisez uniquement le poussoir prévu à cet effet.
- Attendez l'arrêt complet du panier centrifugeur avant d'ouvrir.
- N'introduisez jamais de fruits ou légumes durs (ex. : carottes).

* Régulièrement ou si l'appareil se met à vibrer, arrêtez-le et videz le panier centrifugeur.

Pour un rendement optimal et la longévité de votre appareil appuyez doucement pour bien laisser le fruit (ou le légume) travailler sur la râpe.

En fin de traitement, laissez tourner l'appareil encore quelques secondes pour finir l'extraction du jus.



Glissez la midi cuve sur l'axe moteur.



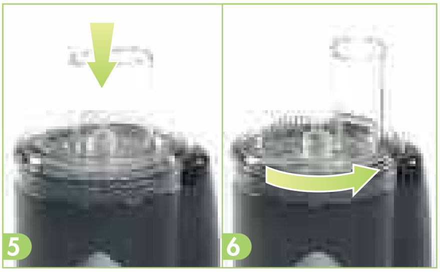
Glissez le prolongateur sur l'axe moteur.



Placez le disque choisi avec l'indication de la fonction et de l'épaisseur sur le dessus.



Glissez le disque sur le prolongateur. Faites le tourner pour qu'il s'emboîte parfaitement. Il se place en 2 temps.



Posez le couvercle et verrouillez-le jusqu'au blocage.

⚠ ATTENTION ⚠

- Manipulez toujours les disques avec précaution : les lames sont très affûtées.
- N'introduisez jamais d'objet ou vos doigts dans la goulotte.
  Utilisez uniquement le poussoir prévu à cet effet.

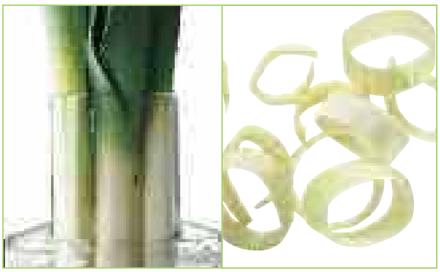
* La fonction est gravée sur le disque. R/G = Râpeur, E/S = Eminceur.
Le chiffre correspond à l'épaisseur de coupe, ex : 2 = 2 mm



Introduisez les fruits ou légumes.



Mettez l'appareil en marche et appuyez à l'aide du poussoir.



Emincer : placez les légumes et les fruits longs (carottes, poireaux …) debout en remplissant la goulotte.



Pour les fruits et les légumes ronds (tomates, pommes…) coupez-les en 2 si nécessaire.



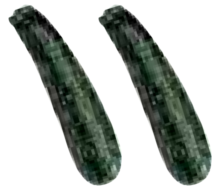


Râper : Placez les légumes ou les fruits couchés pour obtenir des râpés plus longs.

MAX. 600 g

de fruits ou légumes / râpés ou émincés

= 

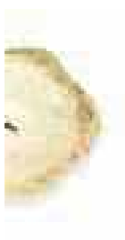
= 

= 

= 

= 

= 1/4 

= 1/4 

Rapport établi avec des fruits ou légumes de taille moyenne.

Il est très important de ne pas aller au-delà de cette capacité de travail.
Si vous entendez un bruit de frottement, arrêtez immédiatement l'appareil.
Videz la cuve régulièrement si vous souhaitez faire des quantités plus importantes.

Débranchez toujours votre appareil avant nettoyage.
Démontez les éléments (voir p.7) et nettoyez-les immédiatement après utilisation (eau + produit vaisselle).



Cuve : poussez le bec en position nettoyage.
Presse-agrumes : déclipsez le bras couvrant en tirant sur la languette.



Centrifugeuse : retirez la collerette.
Appuyez sur PUSH vers l'intérieur puis soulevez.



Insérez le petit côté de la spatule dans le panier et raclez pour éliminer le gros de la pulpe.



Sous un filet d'eau : raclez le panier à l'extérieur puis à l'intérieur. Videz les résidus sous l'eau courante.



Si besoin (ex. : utilisation baies), utilisez une brosse à vaisselle.



Bloc moteur : essuyez-le avec un chiffon doux humide. Evitez les produits abrasifs.

Afin d'éviter d'abîmer fortement les éléments amovibles :
- Détergents : vérifiez la compatibilité avec les articles plastiques.
- Lave-vaisselle : sélectionnez la température minimale.
- Lavage à la main : évitez de laisser immergés les éléments avec du détergent.








1 *Respectez les saisons.* Exit les fraises en janvier ! Un fruit de saison, cueilli à maturité près de chez vous et peu de temps avant que vous ne le consommiez, a des qualités gustatives et nutritionnelles bien plus importantes qu'un fruit qui a mûri au frigo ou sur un bateau. Et en plus c'est bon pour la planète !

2 *Achetez peu mais bon.* Plus les fruits et légumes sont frais, plus ils seront vitaminés et plus ils donneront de jus ; donc mieux vaut acheter au fur et à mesure. Détectez les signes de fraîcheur : peau lisse, feuilles bien vertes, absence de meurtrissures…

Sélectionnez si possible des aliments biologiques, en particulier pour les fruits et légumes dont vous pouvez garder la peau, car elle est généralement riche en valeurs nutritives. Ils ont aussi beaucoup plus de saveurs !

3 *Variez* les fruits et légumes car ils ne contiennent pas tous les mêmes substances et sont bénéfiques à la santé de différentes manières.

4 *Rincez* toujours vos fruits et légumes avant de les utiliser. Ça coule de source… Ne laissez pas tremper vos légumes mais passez-les simplement sous l'eau.

5 *Gardez au frais.* Certains fruits et légumes peuvent se conserver dans le bac à légumes du réfrigérateur (carottes, concombres, poivrons…), d'autres au contraire supportent mal le froid et préfèrent la corbeille de fruits (tomate, avocat...). Dans tous les cas, placez-les 1 h avant au réfrigérateur …car les jus sont quand même meilleurs frais que tièdes. Si vous ajoutez des glaçons, veillez à la qualité de l'eau utilisée pour les fabriquer.

6 *Buvez rapidement.* Buvez ou utilisez immédiatement les jus si possible, car certaines vitamines, notamment la vitamine C, sont fragiles, sensibles à l'air et la lumière. Si vous devez stocker du jus ajoutez quelques gouttes de citron pour améliorer sa conservation et placez-le au réfrigérateur.

7 *Faites-vous plaisir.* Les préparations avec votre Duo saines et délicieuses sont infinies…alors libérez votre créativité !

Les fruits sont riches en fructose (sucre naturel), donc si vous souffrez d'une intolérance au sucre n'en abusez pas.

Dans le lexique ci-après, Camille Roy et Virginie Roux, diététiciennes de l'Interfel vous conseillent dans le choix et les bienfaits des fruits et légumes.

Abricot, Pêche, Nectarine

 ou  ●

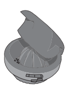
Choisissez des fruits à pleine maturité : lourds, colorés et bien parfumés. Lavez-les et ôtez les noyaux. Leur chair donne un nectar assez épais. En fonction centrifugeuse il peut être nécessaire de les mélanger à d'autres fruits ou légumes plus juteux, pour évacuer et diluer la pulpe.



Bienfaits : L'abricot est l'un des fruits les plus riches en provitamine A, 50% du besoin quotidien.
Ces fruits à noyaux sont très digestes, car leurs fibres sont constituées en majorité de pectine, très bien tolérées.

Agrumes

(Citron, Orange, Pamplemousse)

 ou  ou  ●

Choisissez toujours les agrumes lourds pour leur taille et avec une peau fine et brillante. La plus simple façon d'extraire leur jus est d'utiliser le presse-agrumes. Cependant, pour faciliter la préparation de certains cocktails vous pouvez également les passer à la centrifugeuse ou au SmoothieMix après les avoir pelés.
Bienfaits : Les agrumes sont une aide précieuse contre les agressions et la fatigue. Malgré leur saveur acidulée, ils possèdent une action alcalinisante utile pour compenser les déchets acidifiants issus d'un excès de consommation de viande dans l'alimentation actuelle.



Ananas

 ou  ● ●

Choisissez-le bien lourd et aromatique. L'ananas est à bonne maturité si vous pouvez détacher facilement une feuille en bas du plumeau. Retirez les feuilles et l'écorce, puis coupez-le en morceaux.
Bienfaits : il contient de la broméline, enzyme reconnu pour favoriser la digestion.



Asperges

 ●

Choisissez-les jeunes et fermes. Choisissez des tiges blanches pour une saveur douce ou vertes pour une saveur plus marquée. Lavez-les, éliminez les extrémités dures avant de les passer à la centrifugeuse.

● Printemps ● Été ● Automne ● Hiver

Bienfaits : le jus facilite le travail rénal grâce à ces composés diurétiques comme le potassium.



Banane

Choisissez des fruits à la peau uniformément jaune. La chair de la banane est épaisse, pressée on obtient donc davantage une purée que du jus c'est pourquoi il est préférable de la mélanger à d'autres fruits : passez toujours la banane en 1er (pelée) puis d'autres fruits plus juteux pour délayer le jus.
Bienfaits : la banane est un fruit très énergétique (90 kcal/100g) et très riche en potassium, dont elle peut couvrir les besoins quotidiens. Nutritive, facile à digérer, elle est riche en amidon, phosphore, vitamines A, B et C.



Betterave

Choisissez-les fermes et pas trop grosses. Grattez la peau et coupez les betteraves en morceaux avant de les passer à la centrifugeuse. Il est souvent difficile de trouver des betteraves crues, vous pourrez alors utiliser des betteraves cuites, leur valeur nutritive sera donc un peu inférieure.
Bienfaits : la betterave est riche en glucides notamment du saccharose et, en minéraux.

Brocoli



Choisissez des brocolis avec des bouquets bien verts et bien serrés. Vous pouvez tout passer à la centrifugeuse (tiges et bouquets), le jus étant assez amer, il est préférable de le mélanger à d'autres jus.
Bienfaits : le brocoli fait partie de la famille des crucifères, qui sont reconnus pour leur action bénéfique dans la prévention du cancer.

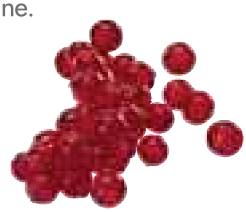
Carotte

Choisissez des carottes très fermes et à la peau uniforme sans entaille. Il est inutile de les peler, lavez-les en les brossant et coupez-les en morceaux. Ayez toujours des carottes à disposition au frais car elles sont la base de nombreux cocktails.
Bienfaits : très riche en provitamine A (bêtacarotène), la carotte intervient sur le bon état de la peau et des muqueuses ainsi que dans la vision crépusculaire.



Cassis, Groseille, Myrtille

Choisissez des baies fermes à la peau brillante (veloutée pour les myrtilles). Pour en profiter toute l'année, congelez-les : égrappez-les, lavez puis séchez-les et placez-les dans une barquette au congélateur. Si vous utilisez des baies fraîches, égrappez-les avant de les passer au SmoothieMix. La groseille étant l'un des fruits les moins sucrés, son jus est un peu acide, vous pourrez donc ajouter un peu de sirop de sucre de canne pour l'adoucir.
Bienfaits : ces fruits rouges sont riches en vitamines C et en antioxydants, dont certains interviennent dans la formation de la rétine.



Céleri branche

Choisissez des tiges fermes, très fraîches avec une belle couleur verte. Lavez-les et coupez-les en tronçons avant de les passer à la centrifugeuse. Légèrement salé, son jus se marie agréablement à d'autres jus de fruits et légumes (pomme, tomate,…)
Bienfaits : le céleri branche renferme de nombreux oligoéléments rares. Il permet de rééquilibrer le pH et d'éviter la survenue de crampes lors d'un effort physique.



Printemps Été Automne Hiver

Cerise

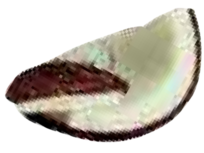
ou



Choisissez des cerises de gros calibre (type Burlat) rebondies sans défaut, rouge sombre et de préférence avec leur tige. Leur jus est très parfumé mais la préparation est un peu longue car il faut impérativement les dénoyauter (après les avoir lavées et équeutées) pour pouvoir les passer au Duo.

Bienfaits : la cerise est le fruit le plus sucré des fruits rouges. La cerise est très riche en provitamine A utile pour la vision crépusculaire. Sa richesse en potassium la rend diurétique. Le jus de cerise jouerait un rôle antibactérien, neutralisant l'activité enzymatique aboutissant à la formation de plaque dentaire.

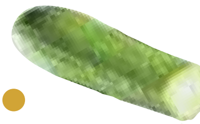
Coco (Noix de)



Choisissez une noix de coco lourde et bien pleine, sans fêlures. Ses yeux doivent être intacts et surtout pas moisis. Commencez par percer à l'aide d'un petit couteau un des yeux et récupérez l'eau de coco dans un verre. Cassez la noix de coco avec un marteau, puis retirez l'écorce et cassez-la en petits morceaux. Il est inutile d'enlever la seconde peau. Passez les morceaux à la centrifugeuse pour la réduire en poudre. Ajoutez ensuite par la goulotte l'eau de coco et/ou de l'eau minérale pour rincer la pulpe et obtenir ainsi du lait de coco. Conservez la pulpe de coco pour réaliser des pâtisseries.

Bienfaits : la chair de la noix de coco contient un tiers de lipides, ce qui la rend énergétique au contraire de l'eau de coco qui ne contient que des glucides, des minéraux et des oligo-éléments.

Concombre



ou

Choisissez des concombres bien fermes et de couleur vert foncé. Lavez-les, mais ne les épluchez pas, pour conserver un maximum de minéraux et vitamines. Désaltérant et très aqueux, son jus atténue le goût fort de certains autres jus (radis, poivron…).

Bienfaits : Peu calorique, mais riche en minéraux, en particulier en potassium. Il fournit toutes les vitamines du groupe B et de la vitamine C. On attribue au jus de concombre absorbé à jeun des propriétés dépuratives et apéritives.

Fenouil

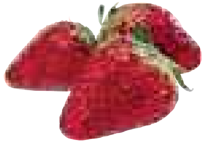


Choisissez des bulbes fermes et bien blancs avec encore quelques petites feuilles. Lavez-les et coupez-les en morceaux. Son goût anisé se mélange très bien à d'autres jus (pomme, orange,…)

Bienfaits : le fenouil renferme une quantité importante d'huiles essentielles aromatiques qui possède des propriétés antispasmodiques.

Fraise

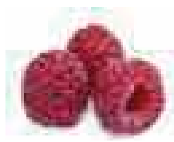
 ou 



Choisissez des fraises très parfumées et vérifiez bien qu'elles ne soient pas abîmées. Essuyez les fraises délicatement avec un papier absorbant humide (lavez à grande eau elles deviennent aqueuses) puis équeutez-les.
Bienfaits : les fraises, fruits du printemps prennent le relais des agrumes (saison hiver) du fait de leur apport en vitamine C.

Framboise





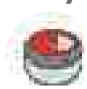
Choisissez des fruits mûrs et non abîmés. Si vous cueillez vous-mêmes vos framboises, elles doivent se détacher facilement de leur queue. De préférence, ne lavez pas les framboises car elles perdraient de leur parfum.
Bienfaits : elles apportent du calcium, du fer et du magnésium. Elles contribuent à l'équilibre minéral de l'organisme. Les framboises ont un apport intéressant en fibres. La centrifugeuse permet d'éliminer les grains indésirables, pour les personnes aux intestins fragiles.

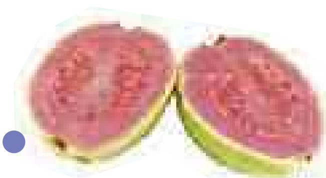
Gingembre



Choisissez uniquement des racines fraîches et bien fermes (sans ride). Coupez-en un petit morceau que vous passerez à la centrifugeuse avec d'autres fruits ou légumes pour un cocktail relevé.
Bienfaits : le gingembre est riche en minéraux mais pauvre en sodium, Il convient ainsi parfaitement à un régime sans sel, permettant de relever les plats sans sel. Le gingembre a de nombreuses qualités médicinales : il favorise la digestion, est efficace contre le mal des transports et les nausées liées à la grossesse.

Goyave

 ou 



Choisissez des goyaves à la peau jaune clair, signe de maturité. Retirez la peau avant de les passer à la centrifugeuse ou au SmoothieMix. Sa chair étant très compacte, il est recommandé de ne passer qu'une goyave à la fois et de vider le panier centrifugeur avant de continuer à passer d'autres fruits.
Bienfaits : source exceptionnelle de vitamine C . La centrifugeuse permet d'éliminer la plus grande partie des fibres insolubles qui ne sont pas bien tolérées par les intestins sensibles.

● Printemps ● Été ● Automne ● Hiver

Kaki





Originaire du Japon, le kaki ressemble à une grosse tomate orange. Choisissez-le très mûr. Contrairement aux autres fruits, c'est quand il est moins beau et mou qu'il est le meilleur. Sa chair est douce avec un léger parfum de miel. Lavez-le, retirez le pédoncule, et passez-le au Smoothiemix.

Bienfaits : riche en sucre naturel, il est donc énergétique. Il renferme une quantité intéressante de vitamine C et de provitamine A dont l'action renforcée par la présence de lycopène protégerait le système cardio-vasculaire. Le kaki fournit une quantité importante de minéraux, dont le potassium, à l'effet légèrement diurétique.

Kiwi

 ou 



Choisissez-les mûrs, la chair doit céder légèrement sous la pression du doigt. Epluchez-les et coupez-les en morceaux.

Bienfaits : fruit de la forme et du tonus, c'est un fruit à haute densité nutritionnelle, apte à satisfaire nos besoins.

Litchi

 ou 



Choisissez des litchis à l'écorce rose ou rouge. Vous trouverez facilement des litchis en conserve, mais leur saveur n'est pas comparable à celle des fruits frais. Enlevez la coque et dénoyautez-les avant de les passer à la centrifugeuse ou au SmoothieMix.

Bienfaits : fruit sucré donc calorique qui est riche en vitamine C, vitamines B et minéraux qui sont bien protégés sous son écorce.

Mangue, Papaye

 ou 

Choisissez-les mûrs, la chair doit céder légèrement sous la pression du doigt. Pelez-les, **retirez noyaux ou graines**. En fonction centrifugeuse, il peut être nécessaire de passer à la suite de la mangue ou de la papaye des fruits plus juteux pour diluer la pulpe. La papaye en particulier, plus fade que la mangue demande à être mélangée à d'autres ingrédients.

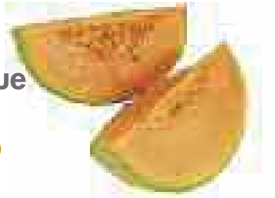
Bienfaits :

Mangue : l'un des fruits les plus riches en provitamine A, bénéfique pour la peau et les muqueuses.

Papaye : elle contient notamment de la papaïne, qui favorise la digestion des protéines.



Melon, Pastèque



ou

Choisissez un melon lourd et sans tâche brune ; la queue doit se détacher légèrement. Pour la pastèque, la peau doit être lisse et dure. Retirez les pépins (pour le melon) et enlevez la peau.

Bienfaits :

Melon : quel que soit sa couleur, le melon est une source importante de vitamine C, soit le 1/3 du besoin quotidien conseillé. Son jus très aromatique se marie agréablement à des fruits acidulés. Ne pas consommer le jus glacé sous peine d'accentuer son effet laxatif.

Pastèque : très peu calorique, le jus de pastèque est un très bon dépuratif et un stimulant naturel de l'appétit.

Mûre



Choisissez les mûres brillantes, à la fois tendres et rebondies. Si vous les achetez, vérifiez qu'il n'y a pas de jus dans le fond de la barquette. Passez-les simplement sous l'eau et égouttez-les sur du papier absorbant avant de les passer au SmoothieMix.

Bienfaits : La mûre renferme de nombreux minéraux comme le potassium, le calcium, le magnésium ou encore le fer, ainsi que des oligoéléments, zinc, cuivre et le manganèse. La consommation de mûre permet de prévenir les maladies cardiovasculaires en renforçant la paroi des vaisseaux capillaires.

Passion (fruit de la)



ou

Choisissez des fruits lourds pour leur taille, à la peau légèrement ridée (trop ridée, le fruit est desséché). Coupez-les en deux et retirez la pulpe à la petite cuillère. Sa saveur très parfumée sublime de nombreux cocktails.

Bienfaits : le fruit de la passion a un grand intérêt nutritionnel car il apporte des minéraux et des vitamines. Il a des vertus antispasmodiques et sédatives. La centrifugeuse permet d'ôter les graines contre indiquées pour les intestins fragiles.

Persil



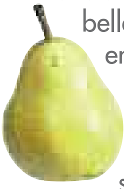
Choisissez des feuilles bien vertes. Pur, son goût est assez fort, il est donc préférable de le mélanger à d'autres jus. Passez à la centrifugeuse d'abord les feuilles de persil préalablement lavées et égouttées, puis les autres légumes.

Bienfaits : Consommé en jus, il permet de lutter contre l'anémie, il a un pouvoir tonique et stimulant.

● Printemps ● Été ● Automne ● Hiver

Poire

ou



Choisissez-les fermes et avec une belle peau. Lavez-les, coupez-les en morceaux sans les peler et sans les épépiner. Ajoutez aussitôt quelques gouttes de citron car le jus de poire s'oxyde rapidement.

Bienfaits : La poire est un fruit riche en eau, donc indiqué dans la cadre d'un régime minceur.

Elle contient des minéraux et de la vitamine C qui est renforcée par la présence de carotène et vitamine E. Ces derniers ont des propriétés antioxydantes qui protègent du vieillissement prématuré des cellules.

Poivron



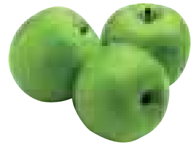
ou

Choisissez des poivrons fermes à la peau lisse. Plus un poivron est mûr, plus il est rouge et donc plus il contient de pigments antioxydants, il est également plus sucré. Lavez les poivrons et enlevez la queue.

Utilisez la centrifugeuse pour les poivrons crus (jus), et le SmoothieMix pour les poivrons cuits (coulis)

Bienfaits : excellente source de provitamine A et de vitamine P. Le poivron a de ce fait une action anti-oxydante et préventive sur le vieillissement prématuré des cellules, et la protection des petits vaisseaux sanguins.

Pomme



Choisissez-les bien fermes avec une belle peau. Il en existe des centaines de variétés : les Granny Smith donneront un jus acidulé très frais tandis que les Golden donneront un jus plus doux. Lavez-les et passez-les directement à la centrifugeuse sans les peler ni les épépiner.

Bienfaits : la pomme contient une grande variété d'antioxydants.

Prune

ou

Choisissez des fruits rebondis et colorés, la chair doit céder légèrement sous la pression du doigt. Lavez-les, coupez-les en deux et ôtez le noyau.

Bienfaits : Fruit juteux et sucré, la prune offre des propriétés désaltérantes tout en bénéficiant d'un apport calorique tout à fait modéré.

Radis



Choisissez des radis rouges très fermes avec de belles feuilles vertes. Enlevez les feuilles et lavez les radis avant de les passer à la centrifugeuse. D'une saveur assez piquante, il peut être utilisé pour pimenter des cocktails.

Bienfaits : Riche en soufre, ce qui lui donne sa saveur piquante mais qui, surtout, stimule l'appétit et la digestion.

Raisin

 ou 



Choisissez les grappes dont les grains sont fermes, de grosseur uniforme et restant bien attachés aux tiges. Lavez-les soigneusement et égrappez-les. Leur jus naturellement doux et sucré plaît beaucoup aux enfants.

Bienfaits : très sucré, il donnera un jus à diluer ou à associé à un autre fruit dans le cadre d'un régime minceur. Au contraire, pour un sportif, il sera très utile pour récupérer rapidement après un effort physique intense.

Salade





Choisissez une salade avec de belles feuilles vertes. Détachez quelques feuilles, lavez-les, roulez-les ensemble pour former un petit paquet et introduisez-le par la goulotte. Son jus étant assez amer, il est préférable de le mélanger à d'autres jus.

Bienfaits : toutes les variétés de salades (sauf la laitue iceberg) renferment des quantités élevées de vitamine K, nécessaire à la coagulation du sang dans l'organisme.

Tomate

 ou 

Choisissez des tomates mûres et bien rouges. Lavez-les et équeutez-les. L'utilisation du SmoothieMix permet un rendement bien supérieur à celui de la centrifugeuse. Le jus ou coulis de tomate frais et naturel est assez pâle, c'est en cuisant qu'il prend une belle couleur carmin.

Bienfaits : La tomate en début de repas a des vertus apéritives. Sa saveur acidulée stimule les sécrétions digestives et prépare à la bonne assimilation du repas.

La centrifugeuse permet d'éliminer la peau des tomates difficile à digérer et irritantes pour les intestins fragiles.



Printemps · Été · Automne · Hiver

Faire manger des fruits et des légumes aux enfants, relève parfois du défi pour les parents. Voici quelques astuces…

Eveiller leur curiosité : les emmener au marché, leur faire découvrir de nouveaux fruits et légumes, …leur faire goûter, toucher, deviner (les yeux bandés ou non). S'ils n'aiment pas, n'insistez pas, mais réessayez plus tard (dans quelques mois…ou années ?) ou dans une autre version (cuite, mixée, combinée à un autre ingrédient …)

Le « smoothie mystère » : le principe : mélanger des fruits et des légumes (cf potion de popeye p.58), le goût sucré et la couleur parfois surprenante en général plaisent…celui qui trouve tous les ingrédients a gagné ! Idéal au petit déjeuner pour faire le plein d'énergie ou au goûter pour recharger les batteries !

« C'est moi qui l'ai fait !*» : laissez votre enfant inventer son mélange… un bon moyen d'utiliser les fruits et légumes en trop et une fierté pour lui…. une possibilité d'imagination à l'infini au fil des saisons. Et en plus, c'est bon pour eux : pas de conservateurs, ni additifs bizarres, …

La paille : pas nécessaire, mais c'est plus ludique !

« Prim' Art » : quand c'est beau…c'est meilleur ! un peu d'imagination pour présenter une assiette de crudités et l'appétit vient plus vite ! concours autorisés.

Les sorbets : préparez avec votre enfant des jus ou des smoothies, versez les dans des moules à glace, éventuellement ajoutez quelques petits morceaux de fruits et un peu de sirop de sucre de canne si le mélange est trop acide et laissez prendre 24 h au congélateur.

Règle n°1 : LE PLAISIR








* attention ne laissez pas votre enfant utiliser seul l'appareil

Boissons

100% fruits

Au jardin

Lait, thés & Cie

Coulis

Entrées

Desserts

Concombre, carotte, citron vert



Préparation : 5 min

Pour 2 verres

½ concombre
3 carottes moyennes
½ citron vert

Lavez les légumes et épluchez-les. Retirez la peau du citron vert.
Passez tous les ingrédients à la centrifugeuse en commençant par le citron et buvez aussitôt.

A la fois rafraîchissant et bon pour la peau.

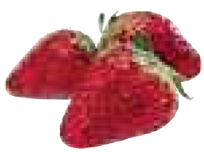
Nectar fraise, banane



Préparation : 5 min

Pour 2 verres

10 fraises
1 banane
1 citron vert
1 c.c. de miel liquide



Epluchez la banane et coupez-la en morceaux. Lavez les fraises et équeutez-les. Passez au SmoothieMix la banane puis les fraises.
Ajoutez le jus de citron et le miel puis mélangez. Mettez 2 cuillères à soupe de glace pilée dans chaque verre et complétez par le mélange. Diluez éventuellement avec un peu d'eau si le nectar vous semble trop épais.

Pomme, fraise

 ou 

Préparation : 5 min

Pour 2 verres

2 pommes
200 g de fraises

Lavez et équeutez les fraises, réservez en 2 pour la décoration.
Lavez les pommes et coupez-les en morceaux. Passez à la centrifugeuse ou au SmoothieMix d'abord les fraises puis les pommes.
Mélangez et servez aussitôt.

Pour une version insolite et pleine de caractère ajoutez quelques feuilles de basilic et un peu de poivre.

Passata di Pomodori (coulis de tomates)

Préparation : 10 min • Cuisson : 30 min

Pour ½ litre de coulis
(après réduction)

1 kg de tomates mûres
2 c.s. d'huile d'olive
2 c.c. de sucre
2 gousses d'ail
1 bouquet de basilic frais
sel, poivre



Lavez les tomates et coupez-les en morceaux.
Dans une large poêle, versez l'huile d'olive, et faites revenir rapidement les gousses d'ail écrasées avec le sel, le poivre et le sucre. Ajoutez alors les tomates et laissez réduire à feu doux environ 30 minutes. Rectifiez l'assaisonnement si besoin.
Passez ensuite le coulis au SmoothieMix.

Les italiens préparent ce coulis en grande quantité à la saison des tomates. il est ensuite congelé ou mis en bocaux pour en avoir toute l'année.
Une autre version est de préparer d'abord le coulis avec les tomates fraîches dans le SmoothieMix et de le faire cuire ensuite avec les autres ingrédients.

Confiture de fraises

Préparation : 10 min • Cuisson 15 min

Pour 6 à 8 pots

1,5 kg de fraises
1,6 kg de sucre
40 g de gélifiant à confiture
1 noix de beurre

Lavez et équeutez les fraises. Passez-les au SmoothieMix, et pesez 1,4 kg. Versez le coulis dans une casserole et faites chauffer.
Dans un bol, mélangez le gélifiant avec 2 cuillères à soupe de sucre. Saupoudrez-en le coulis en remuant délicatement avec une cuillère en bois. Portez à ébullition pour 3 minutes sans cesser de remuer. Ajoutez le sucre et le beurre, ramenez à ébullition pendant 3 minutes en mélangeant continuellement. Dès la fin de la cuisson, remplissez à ras bord vos pots de confiture.

Remarque : vous trouverez facilement le gélifiant à confiture (à base de pectine de pomme), au rayon sucre de votre magasin d'alimentation.

Velouté de concombre à la grecque

 ou 

Préparation : 5 min

Pour 40 cl

½ concombre
2 yaourts grecs
ciboulette
menthe
sel, poivre
1 filet de citron

Lavez et épluchez grossièrement le concombre. Coupez-le en morceaux et passez-les à la centrifugeuse ou au SmoothieMix.
Mélangez au fouet le jus de concombre avec les yaourts et ajoutez à votre convenance la menthe et la ciboulette ciselées, le sel, le poivre et un filet de citron.

Pour l'apéritif, servez ce velouté très frais dans des petits verres et décorez de brins de ciboulette.

Gaspacho

 ou 

Préparation : 5 min

Pour 4 personnes*

600 g de tomates bien mûres
¼ concombre
¼ poivron rouge
½ gousse d'ail
2 c.s. d'huile d'olive
sel, poivre

Lavez les légumes.
Pelez grossièrement le concombre, retirez le pédoncule du poivron et équeutez les tomates.
Coupez les légumes en morceaux de taille adaptée à la goulotte.
Epluchez l'ail.
Passez le tout au SmoothieMix. pour un aspect velouté (ou à la centrifugeuse pour un résultat plus liquide).
Assaisonnez avec le sel, le poivre et l'huile d'olive.
Placez au frais au moins 3 heures.

Pour une entrée plus élaborée, ajoutez des petits dés de légumes au moment de servir.

** rendement inférieur en fonction centrifugeuse (2-3 personnes)*



Abricot, prune, citron

Préparation : 5 min

Pour 2 verres

4 abricots
4 prunes
½ citron

Lavez et dénoyautez les abricots et les prunes. Pelez le citron et coupez-le en 2.

Passez tous les fruits au SmoothieMix. Si le mélange vous paraît trop épais, allongez-le avec un peu d'eau fraîche, dégustez.

Melon, concombre, poire, menthe

Préparation : 5 min

Pour 2 verres

½ melon
1 petit concombre
1 poire
10 feuilles de menthe (facultatif)

Retirez la peau et les pépins du melon.

Pelez grossièrement le concombre et coupez-le en gros morceaux.

Passez la menthe puis les fruits à la centrifugeuse. Dégustez.

Très rafraîchissant !

Pétillant aux fruits rouges

Préparation : 5 min

Pour 4 verres

150 g de fraises
150 g de framboises
½ citron
2 c.s. de miel
½ l d'eau pétillante

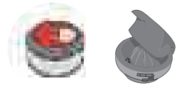
Lavez délicatement les fruits. Equeutez les fraises et retirez la peau du citron.

Passez tous les fruits au SmoothieMix. Ajoutez le miel et l'eau pétillante fraîche, puis mélangez. Servez aussitôt.

Un Soda maison garanti sans colorant et riche en vitamine C.



Smoothie Soleil



Préparation : 5 min

Pour 4 verres

2 pamplemousses roses
1 nectarine jaune
1 banane
1 pincée de gingembre en poudre
glaçons

Epluchez la banane et la nectarine. Passez au SmoothieMix la banane puis la nectarine.

Remplacez le SmoothieMix par le presse-agrumes.
Pressez le jus des pamplemousses roses.
Mélangez les jus, ajoutez quelques glaçons et dégustez aussitôt.
Vous pouvez également peler les pamplemousses et les passer également au SmoothieMix.

Gaspacho de pastèque



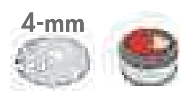
Préparation : 10 min

Pour 6 personnes

½ pastèque
1 concombre
3 tomates
1 botte de menthe
1 c.c. de vinaigre de vin
3 c.s. d'huile d'olive
sel, poivre

Epluchez la pastèque et le concombre. Lavez et coupez les tomates en 2.
Mettez tous les ingrédients dans le SmoothieMix (ou centrifugeuse) en commençant par la menthe, puis les tomates.
Dans le gaspacho, ajoutez le vinaigre, l'huile, sel et poivre.
Servez frais.

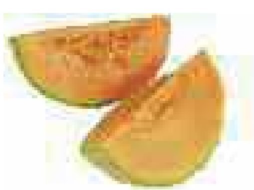
Eventail de melon au coulis de framboises



Préparation : 15 min

Pour 4 personnes

1 gros melon
300 g de framboises
½ citron
3 c.s. de sucre glace
menthe fraîche



Coupez le melon en quatre, retirez les pépins et la peau. Emincez les morceaux à l'aide du disque 4 mm. Réservez. Rincez rapidement les framboises. Equipez votre Duo de l'accessoire SmoothieMix et préparez votre coulis de framboises. Ajoutez un filet de jus de citron et le sucre glace, mélangez.
Versez dans chaque assiette, un peu de coulis et disposez dessus en éventail les tranches de melon.
Décorez de quelques feuilles de menthe fraîche et servez aussitôt.

Gelée de groseilles

Préparation : 15 min • Cuisson : 15 min

Pour 4 pots

1,5 kg de groseilles
800 g de sucre
20 g de gélifiant à confiture
jus de citron (facultatif)



Lavez et égrappez les groseilles. Passez les fruits au SmoothieMix et pesez le jus. Dans un bol, mélangez le gélifiant avec 2 cuillères à soupe de sucre. Placez le jus dans une bassine à confiture et saupoudrez le gélifiant en remuant délicatement avec une cuillère en bois. Portez et maintenez à ébullition pendant 2 minutes sans cesser de remuer. Ajoutez le même poids de sucre, ramenez à ébullition et cuisez à feu vif pendant 2 minutes en mélangeant constamment.
Ecumez et versez aussitôt la gelée dans des pots.

Astuce : ajoutez une goutte de citron en fin de cuisson, il préservera la couleur des fruits rouges.

Esquimaux fraise, framboise, melon

Préparation : 10 min • Congélation : 24 h

Pour 4 esquimaux

1 melon
250 g de fraises
250 g de framboises
sirop de sucre de canne (facultatif)



Coupez le melon en quatre, retirez les pépins et la peau. Lavez délicatement les fruits rouges et équeutez les fraises. Passez tous les fruits au SmoothieMix, ajoutez un peu de sirop de sucre de canne si vous trouvez le mélange trop acide. Versez le mélange dans des moules à bâtonnets glacés et placez-les 24 h au congélateur. Vous pouvez ajouter quelques petits morceaux de fruits.

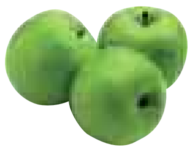
Betterave, pomme, fenouil



Préparation : 5 min

Pour 2 verres

1 petite betterave cuite
1 pomme Granny
1 petit fenouil



Epluchez la betterave cuite. Lavez et coupez en morceaux la pomme et le fenouil. Réservez éventuellement quelques fanes du fenouil pour la décoration.

Passez ensuite tous les ingrédients en commençant par la betterave à la centrifugeuse, servez et dégustez aussitôt.

Detox



Préparation : 5 min

Pour 2 verres

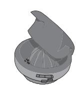
4 carottes moyennes
1 betterave rouge cuite
¼ de céleri rave
½ citron vert

Epluchez la betterave, nettoyez les carottes et le céleri. Coupez les légumes en morceaux. Passez à la centrifugeuse la betterave, le céleri et enfin les carottes. Vous pouvez remplacer le ¼ de céleri rave par 2 branches de céleri.

Detox et revitalisant.

Orange, fenouil, menthe





Préparation : 5 min

Pour 2 verres

3 oranges
1 fenouil
10 feuilles de menthe



Lavez et coupez le fenouil en gros morceaux. Passez à la centrifugeuse 6 feuilles de menthe avec le fenouil, préalablement lavées, et réservez le jus. Pressez ensuite les oranges à l'aide du presse-agrumes.

Mélangez les 2 jus et servez aussitôt. Décorez avec les feuilles de menthe restantes.

Raisin, carotte, citron



Préparation : 5 min

Pour 2 verres

1 belle grappe de raisin noir
3 carottes
½ citron

Lavez et égrappez le raisin. Passez les grains de raisin, puis les morceaux de carottes préalablement lavées à la centrifugeuse. Ajoutez le jus du citron. Mélangez et servez.



Potion de Popeye

Préparation : 5 min

ou

Pour 2 verres

½ ananas
1 poignée de jeunes pousses d'épinard
1 pomme
20 feuilles de menthe
2 citrons vert

Retirez la peau de l'ananas et coupez-le en grosses tranches. Lavez les feuilles d'épinard, de menthe et la pomme. Pelez les citrons. Passez au SmoothieMix (ou à la centrifugeuse) : les feuilles d'épinard et de menthe roulées ensemble, la pomme, les citrons et terminez par l'ananas.

Yaourt raisin framboises

Préparation : 10 min

Pour 4 verres

300 g de framboises
1 belle grappe de raisins noirs
300 g de yaourt crémeux
100 ml de lait
½ c.c. de poivre blanc
2 c.c. de miel

Rincez rapidement les framboises (réservez quelques framboises pour la décoration). Lavez et égrappez le raisin puis passez-les fruits au SmoothieMix. Mélangez le coulis raisin-framboises au fouet avec le yaourt, le lait, le poivre et le miel. **Répartissez** dans 4 verres bas, ajoutez quelques fruits sur le dessus.



Green cake



Préparation : 5 min • Cuisson : 30 min

Pour 6 personnes

8 pommes moyennes
3 œufs
2 verres* de farine
1 verre d'avoine
1 1/2 verre de sucre
1 verre d'huile
1 sachet de levure
1 pincée de cannelle
Sucre glace
*1 verre = 200ml

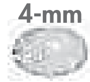
Enlevez la queue et les pépins des pommes. Passez-les à la centrifugeuse. Buvez le jus ou transformez-le en sorbet. Préchauffez votre four à 180°C (th. 6).

Récupérez toute la pulpe retenue dans le panier. Ajoutez tous les ingrédients en laissant la farine en dernier. Bien mélangez (la pâte est un peu élastique, c'est normal). Beurrez un moule, versez la pâte. Lissez la surface et glissez au four pendant environ 30 min. Laissez refroidir et saupoudrez de sucre glace et de cannelle.

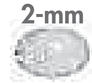
Rien ne se perd tout se recycle et en plus c'est bon !

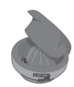
Salade d'endive, fenouil, vinaigrette à l'orange

4-mm



2-mm





Préparation : 5 min

Pour 6 personnes

6 endives
½ fenouil
250 g de saumon fumé
250 g de chèvre demi-sec
1 orange
vinaigre de cidre
huile d'olive

Lavez les endives rapidement sous l'eau, retirez les feuilles abîmées et le centre du pied en creusant un cône à l'intérieur à l'aide d'un couteau pointu (pour enlever l'amertume).

A l'aide du coupe-légumes, émincez les endives avec la lame 4 mm et le fenouil avec la lame 2 mm.

Dressez-les dans un plat.

Coupez le saumon et le fromage de chèvre en petits morceaux puis déposez-les sur la salade.

Pressez l'orange avec le presse-agrumes. Agrémentez le jus de vinaigre de cidre et d'huile d'olive.

Assaisonnez la salade avec la vinaigrette.

Ananas, mangue, kiwi

 ou 

Préparation : 5 min

Pour 2 verres

½ ananas de taille moyenne
1 petite mangue
1 kiwi



Epluchez les fruits et dénoyautez la mangue. Coupez-les en gros morceaux. Passez tous les fruits au SmoothieMix en terminant par l'ananas. Vous pouvez également préparer ce jus à la centrifugeuse mais le rendement sera inférieur. Allongez éventuellement avec un peu d'eau minérale, car ce jus est assez épais.

Digest booster

 ou 

Préparation : 5 min

Pour 2 verres

1 grosse tranche de chou blanc
½ ananas
4 branches de menthe
1 cm de gingembre frais

Retirez la peau de l'ananas. Passez tous les ingrédients à la centrifugeuse ou au SmoothieMix en commençant par la menthe, l'ananas, le gingembre puis le chou..
Dégustez.

Douceur lactée



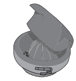
Préparation : 5 min

Pour 2 verres

2 kiwis
1 pomme Granny
15 cl de lait
1 c.s. de sirop de menthe

Pelez les kiwis et lavez la pomme. Coupez les fruits en morceaux, puis passez-les à la centrifugeuse. **Dans** un pichet, mélangez au fouet le lait, le jus de fruits et une cuillère à soupe de sirop de menthe. Dégustez aussitôt.

Pomme, carotte, orange

Préparation : 5 min

Pour 2 verres
1 pomme
2 oranges
2 carottes



Lavez les fruits et légumes. Enlevez les extrémités des carottes et coupez la pomme en morceaux pour les passer à la centrifugeuse. Réservez le jus. **Pressez** les oranges avec le presse-agrumes (ou si vous préférez, pelez les oranges, détachez les quartiers et passez-les également à la centrifugeuse). **Mélangez** les jus obtenus dans un shaker avec éventuellement un peu de glace pilée. A déguster très frais sans attendre.

Un cocktail incontournable qui plaira à tous. Pour lui donner plus de caractère, vous pouvez ajouter une branche de céleri.

Voyage en Thaïlande



Préparation : 5 min

Pour 2 verres
10 litchis
¼ d'ananas
1 pomme
20 cl de lait de coco
1 cm de citronnelle*

Pelez et dénoyautez les litchis. Retirez la peau de l'ananas, coupez-le en gros morceaux. Lavez la pomme. Passez au SmoothieMix le morceau de citronnelle, ajoutez les litchis, puis l'ananas et terminez par la pomme. Ajoutez au jus le lait de coco et mélangez.

** Vous pouvez aussi utiliser de la citronnelle moulue.*

Verrines Betterave, orange, cumin



Préparation : 5 min

Pour 6 personnes
6 petites betteraves rouges cuites
1 orange
Cumin moulu
Sel, poivre

Retirez les peaux des betteraves et de l'orange. **Passez-les** au SmoothieMix. Ajoutez cumin, sel et poivre ; mélangez.

Servez à l'apéritif ou en amuse-bouche pour accompagner des gambas poêlés.

Sirop de grenadine



Préparation : 15 min • Cuisson : 15 min

Pour env. ½ l de sirop

3 grenades
Sucre
½ citron



Épluchez et égrenez les grenades en prenant soin de ne pas laisser les petites peaux qui sont amères. Passez les grains à la centrifugeuse.

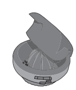
Mélangez un volume de jus de grenade avec le même volume de sucre dans une petite casserole à fond épais. Portez à ébullition tout en fouettant le mélange jusqu'à dissolution du sucre.

Laissez réduire environ 10 min en remuant de temps en temps.

Laissez refroidir un peu puis ajoutez 1 c.c. de jus de citron, versez ensuite le sirop dans une bouteille en verre fermée hermétiquement. Se conserve 1 mois au réfrigérateur.

Choisissez des grenades bien mûres et bien lourdes.

Petits flans au pamplemousse



Préparation : 10 min • Repos : 1 h • Cuisson : 10 min + 30 min

Pour 4 personnes

1 gros pamplemousse
125 g de sucre en poudre
3 gros œufs
4 c.c. de cassonade
1 c.s. rase de Maïzena

Pressez le pamplemousse et versez 30 cl de jus dans une casserole avec le sucre. Chauffez 10 minutes à feu doux, mélangez, puis laissez tiédir.

Dans un bol, fouettez les œufs entiers avec la Maïzena. Incorporez alors le jus de pamplemousse tiède sans cesser de fouetter, puis versez dans 4 ramequins.

Faites cuire les petits flans 30 minutes à la vapeur douce, dans un cuiseur vapeur ou à défaut au bain marie. Laissez refroidir.

Saupoudrez les flans de cassonade et placez-les minimum 1 heure au réfrigérateur. Servez très frais.



⚠ VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN

Bij het gebruik van een elektrisch apparaat moeten een aantal elementaire voorzorgsmaatregelen genomen worden, waaronder de volgende:

- Lees aandachtig alle voorschriften.
- Dompel het apparaat nooit onder in water of andere vloeistoffen, om kans op elektrische schokken te voorkomen.
- Dit apparaat mag worden gebruikt door kinderen van 8 jaar en ouder en door personen met verminderde lichamelijke, zintuiglijke of geestelijke capaciteiten of personen zonder kennis of ervaring, mits dit onder het juiste toezicht gebeurt of zij aanwijzingen hebben gekregen over het veilige gebruik van het apparaat en voor zover zij de mogelijke gevaren ervan goed begrijpen. Dit apparaat is geen kinderspeelgoed. Door de gebruiker uit te voeren reiniging en onderhoud mogen niet worden gedaan door kinderen zonder toezicht. Dit apparaat niet door kinderen laten bedienen. Houd het apparaat en het snoer buiten bereik van kinderen.
- Het volgende geldt alleen voor de citruspers: dit apparaat mag worden gebruikt door kinderen van 8 jaar en ouder, op voorwaarde dat dit onder toezicht gebeurt of dat zij aanwijzingen hebben gekregen over het veilige gebruik van het apparaat en voor zover zij de mogelijke gevaren ervan goed begrijpen. Door de gebruiker uit te voeren reiniging en onderhoud mogen niet door kinderen worden gedaan, tenzij zij minstens 8 jaar oud zijn en een volwassene toezicht houdt. Houd het apparaat en het snoer buiten bereik van kinderen jonger dan 8 jaar.
- Als het snoer beschadigd is of als uw apparaat defect is, moet het worden vervangen door de fabrikant of zijn klantenservice of door een gelijkwaardige erkende reparateur, teneinde ieder risico te voorkomen.
- Trek altijd de stekker uit het stopcontact nadat u het apparaat heeft gebruikt, voordat u accessoires monteert of verwijdert en voordat u het schoonmaakt.
- Controleer, voordat u het apparaat aansluit, of de netspanning in uw woning overeenkomt met die welke op het apparaat wordt vermeld.
- Bij de verchroomde modellen moet het apparaat altijd op een geaard stopcontact worden aangesloten met het oorspronkelijke snoer. Als u een verlengsnoer gebruikt, moet dit zijn voorzien van een geaarde stekker.
- Laat het snoer niet van het werkvlak of een buffet af hangen en zorg dat het niet in aanraking komt met warme oppervlakken.

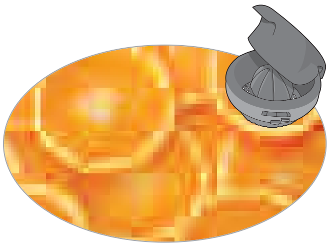
- Het apparaat niet gebruiken als de rondraaiende zeef of de deksel beschadigd of gebarsten is.
- Het apparaat is voorzien van een thermische beveiliging die de motor automatisch uitschakelt bij te langdurige werking of bij overbelasting. Schakel in dat geval het apparaat uit en laat het volledig afkoelen, voordat u het weer in werking stelt.
- Dit apparaat moet onder toezicht worden gebruikt, ook al kan de motor blijven draaien zonder dat u de schakelaar ingedrukt blijft houden.
- Steek terwijl de sapcentrifuge in werking is nooit uw handen of voorwerpen in de invoerbuis om het risico van ernstig letsel en beschadiging van het apparaat te voorkomen. Gebruik hiervoor altijd de duwer.
- Let op dat het deksel goed vlak geplaatst en vergrendeld is, voordat u het apparaat inschakelt.
- Probeer nooit het veiligheidsmechanisme buiten werking te stellen.
- Druk op de knop 0 en wacht tot de bewegende delen volledig tot stilstand zijn gekomen voordat u het deksel draait.
- Gebruik het apparaat niet buitenshuis.
- Dit apparaat is uitsluitend bestemd voor huishoudelijk gebruik.
- De volgende gevallen worden niet gedekt door de garantie: gebruik in keukentjes bestemd voor het personeel in winkels, in kantoren of andere professionele omgevingen, in boerenbedrijven, door gasten van hotels, motels en andere residentiële omgevingen en in bed-and-breakfast omgevingen.

BEWAAR DEZE VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN UITSLUITEND BESTEMD VOOR HUISHOUDELIJK EBRUIK

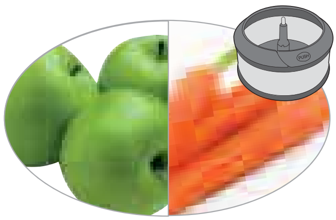
BESCHERMING VAN HET MILIEU

Dit symbool duidt aan dat dit product niet met het huisvuil mag worden verwerkt. Het moet naar een inzamelpunt voor recycling van elektrische en elektronische apparaten worden gebracht.

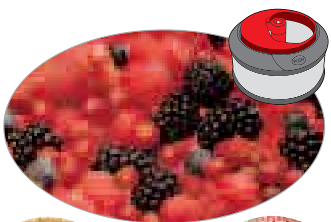
Neem contact op met uw gemeente of uw inzamelcentrum voor chemisch afval om te weten waar deze inzamelpunten zich bevinden.



Citruspers
Ideaal voor citrusvruchten: sinaasappels, pompelmoezen.
Resultaat: in een handomdraai sap zonder pitjes en met net genoeg pulp.



Sapcentrifuge
Ideaal voor stevige vruchten of groenten: appels, wortels, meloen, komkommer enz.
Resultaat: helder sap zonder pulp.



SmoothieMix *
Ideaal voor zachte (of gekookte) vruchten of groenten: frambozen, zwarte bessen, tomaten enz.
Resultaat: een dik sap van het type smoothie, vruchtennectar of saus.
Buitengewoon rendement: tot 66% meer vitamine C (vergelijkende test uitgevoerd in het laboratorium met een Duo met SmoothieMix accessoire en een traditionele sapcentrifuge).



Doe wanneer u deze functie gebruikt nooit harde vruchten of groenten (wortel, kokosnoot e.d.) in het apparaat, daardoor loopt u het risico het apparaat te beschadigen.

Voor sommige vruchten of groenten (bijv. ananas, peer) kunt u zowel de sapcentrifuge als de SmoothieMix gebruiken, afhankelijk van het gewenste resultaat:
- sapcentrifuge: helder sap, maar minder rendement
- SmoothieMix : dik sap / saus en hoger rendement

Zie het lexicon van vruchten en groenten op blz. 54 om de meest geschikte functie te kiezen.

* **afhankelijk van de modellen**



* Afhankelijk van de modellen.
**De functie staat op de schijf gegraveerd. R/G = Raspen, E/S = Snijden.
Het cijfer duidt de snijdikte aan: 2 = 2 mm

Was alle onderdelen goed af voordat u het apparaat voor de eerste keer gaat gebruiken (zie blz. 51)



Rol het snoer uit tot de benodigde lengte. Plaats het snoer op de juiste wijze in de hiertoe bestemde inkepingen onder het motorblok om trillingen te vermijden.



Montage: schuif de kom op de aandrijfas (met de tuit links).



Draai de kom naar rechts totdat deze blokkeert.
Plaats de accessoires (blz. 45 t/m 49)

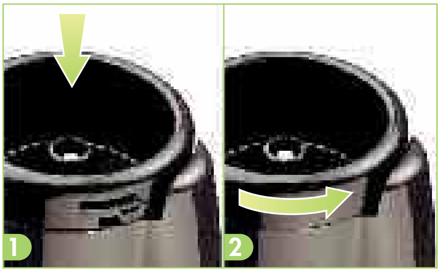


Demontage: ontgrendel de citrusperszeef of het deksel.

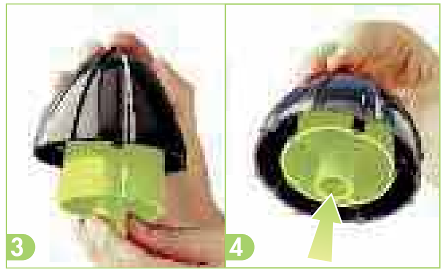


Draai de kom naar links. Verwijder de kom.

* **Dubbele beveiliging:** het apparaat kan alleen functioneren als de mengkom **EN** het deksel (of de citrusperszeef) vergrendeld zijn.
Draai voor periodes waarin u het apparaat niet gebruikt het deksel (of de citrusperszeef) niet totdat dit blokkeert.



Schuif de citrusperszeef op de kom en draai hem tot hij blokkeert.



Kies de kegel afhankelijk van de grootte van de citrusvruchten. De grote kegel moet altijd op de kleine kegel geschoven worden.



Schuif de kegel op de aandrijfas.
Plaats de persarm tegenover het blokkeerpunt en klik het lipje vast in de bodem van de zeef.



Plaats een glas onder de schenktuit.
Plaats de vrucht op de kegel door er licht op te drukken.



Klap de persarm neer. Druk op (1) en druk daarna **ZACHTJES** op de persarm tot alle sap is uitgeperst.



Schakel wanneer u klaar bent met persen het apparaat uit (0) **voordat** u de persarm omhoog zet, om spatten te voorkomen.

* Bij grapefruits van tijd tot tijd de druk heel licht verminderen om het sap er beter uit te persen.



Montage: plaats de ring vlak op de zeef en druk hem rondom aan totdat hij perfect horizontaal zit
(de 2 uiteinden van de ring moeten goed uitgelijnd zijn).



Schuif de centrifugeerzeef op de aandrijfas.



Plaats het deksel op de kom en draai totdat deze blokkeert.



Zet een glas onder de schenktuit. Stel het apparaat in werking door op (1) te drukken en laat het apparaat aan totdat u klaar bent.



Stop de hele of in grote stukken gesneden vruchten in de invoerbuis. Duw ze **zachtjes** omlaag met behulp van de duwer.
Schakel het apparaat uit door op (0) te drukken.

⚠ PAS OP ⚠

- Steek nooit voorwerpen of uw vingers in de toevoergoot.
  Gebruik hiervoor uitsluitend de hiertoe bestemde duwer.

- Wacht totdat de centrifugeerzeef volledig tot stilstand is gekomen voordat u hem opent.

* Als het apparaat begint te trillen, schakel het dan onmiddellijk uit en leeg de centrifugeerzeef. **Voor optimaal rendement de vruchten (of de groente) zachtjes aandrukken, zodat de rasp goed zijn werk kan doen.**
Laat het apparaat aan het eind van de bewerking nog enkele seconden door draaien om de sapextractie te voltooien.



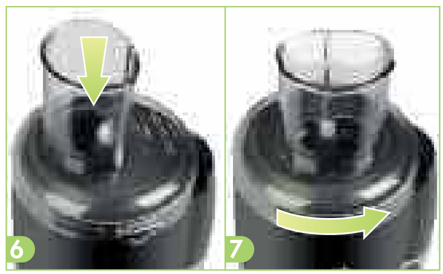
Montage : plaats de ring vlak op de zeef en druk hem rondom aan totdat hij perfect horizontaal zit (de 2 uiteinden van de ring moeten goed uitgelijnd zijn).



Schuif de centrifugeerzeef op de aandrijfas.



Plaats de schraper in de centrifugeerzeef.



Plaats het deksel op de mengkom en draai totdat deze blokkeert



Stop de hele of in grote stukken gesneden vruchten of groenten in via de invoerbuis. Duw ze **zachtjes** omlaag met behulp van de duwer.

⚠ PAS OP ⚠

- Steek nooit uw vingers of andere voorwerpen in de invoerbuis. Gebruik hiervoor uitsluitend de hiertoe bestemde duwer.
- Wacht totdat de centrifugeerzeef volledig tot stilstand is gekomen voordat u het deksel ontgrendelt.
- Gebruik de smoothieMix niet voor harde vruchten of groenten.

* Als het apparaat begint te trillen, schakel het dan onmiddellijk uit en leeg de centrifugeerzeef. **Voor optimaal rendement de vruchten (of de groente) zachtjes aandrukken, zodat de rasp goed zijn werk kan doen.**
Laat het apparaat aan het eind van de bewerking nog enkele seconden door draaien om de sapextractie te voltooien.



Schuif de midi-kom op de aandrijfas.



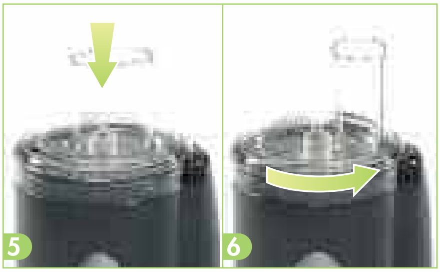
Schuif het verlengstuk op de aandrijfas.



Breng de gekozen snijschijf op zijn plaats met de aanduiding van de functie en de snijdikte omhoog gericht.



Schuif de snijschijf op het verlengstuk.
Draai hem totdat hij goed op zijn plaats valt.
Dit gebeurt in twee fasen.



Plaats het deksel op de mengkom en draai totdat deze blokkeert.

⚠ PAS OP ⚠

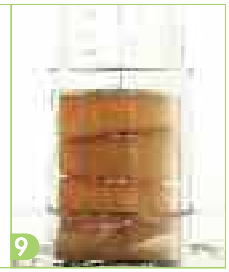
- Ga altijd voorzichtig om met de schijven: de snijbladen zijn heel scherp.
- Steek nooit voorwerpen of uw vingers in de toevoergoot. Gebruik hiervoor uitsluitend de hiertoe bestemde duwer.

* De functie staat op de schijf gegraveerd. R/G = Raspen, E/S = Snijden.
Het cijfer duidt de snijdikte aan: 2 = 2 mm



Stop de vruchten of groenten in de invoerbuis.

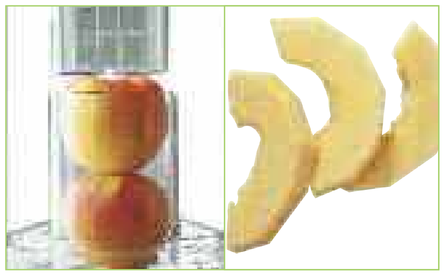




Zet het apparaat aan en druk de ingrediënten met de duwer omlaag.



Snijden: plaats langwerpige groenten en vruchten (wortels, prei enz.) rechtop en goed aaneengesloten in de invoerbuis.



Snijd ronde vruchten en groenten (appels, tomaten enz.) indien nodig doormidden.



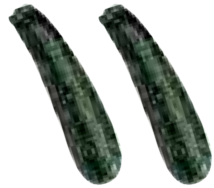


Raspen: plaats groenten of vruchten horizontaal in de invoerbuis om langere reepjes te krijgen.

MAX. 600 g

geraspte of gesneden groenten of fruit

= 

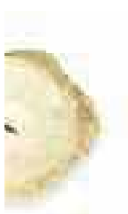
= 

= 

= 

= 

= 1/4 

= 1/4 

De overeenkomstige hoeveelheid is bepaald met groenten of vruchten van gemiddelde omvang.

Het is heel belangrijk om de te verwerken hoeveelheid niet te overschrijden. Als u een schurend geluid hoort, schakel het apparaat dan onmiddellijk uit. Leeg de kom regelmatig als u grotere hoeveelheden wilt verwerken.

Trek altijd eerst de stekker uit het stopcontact voordat u het apparaat gaat schoonmaken. Was de onderdelen onmiddellijk na gebruik af in water met afwasmiddel.



Mengkom: duw de schenkschuit in de schoonmaakstand.
Citruspers: deblokkeer de persarm door aan het lipje te trekken.



Sapcentrifuge: verwijder de ring.
Druk bij PUSH naar binnen toe en trek omhoog.



Steek de spatel in de zeef en schraap met de korte kant van de spatel het grootste deel van de pulp er uit.



Houd de zeef onder de stromende kraan: schraap eerst de buitenkant en de binnenkant schoon. Leeg de zeef onder de stromende kraan.



Gebruik waar nodig een afwasborstel (bijv. na gebruik van bessen).



Motorblok: veeg dit schoon met een vochtige zachte doek. Gebruik geen schurende producten.

* Volg onderstaande aanwijzingen om ernstige beschadiging van de losneembare onderdelen te voorkomen:
- Reinigingsmiddelen: verifieer of ze geschikt zijn voor plastic artikelen.
- Vaatwasmachine: kies de laagste temperatuur.
- Handmatig afwassen: laat de onderdelen niet weken in water met afwasmiddel.








1 *Volg de seizoenen!* Geen aardbeien in januari! Een seizoensvrucht, geplukt wanneer hij rijp, is niet ver van u vandaan en, heeft veel meer smaak en voedingswaarde dan een vrucht die in de koelkast of op een boot is gerijpt. En bovendien is het goed voor de aarde!

2 *Koop weinig maar goed!* Hoe verser de groente en vruchten des te rijker aan vitamines ze zijn en des te meer sap ze geven. Het is dus beter om beetje bij beetje te kopen. Let op de tekenen van versheid: gladde schil, mooie groene bladeren, geen beurse plekken e.d.

Kies waar mogelijk biologische producten, in het bijzonder wat betreft groenten en vruchten die u met schil en al kunt gebruiken, daar de schil over het algemeen rijk is aan voedingswaarde. Biologische producten hebben ook veel meer smaak.

3 *Varieer.* Vruchten en groenten! Ze bevatten namelijk niet allemaal dezelfde stoffen en zijn op diverse manieren goed voor de gezondheid.

4 *Spoel* vruchten en groenten altijd eerst afspoelen, voordat u ze gebruikt!

5 *Koel bewaren.* Sommige groenten en vruchten kunnen worden bewaard in de groentelade in de koelkast (o.a. worteltjes, komkommers en paprika), andere daarentegen kunnen slecht tegen kou en kunnen beter in de fruitmand worden bewaard (o.a. tomaten en avocado's). Leg ze in ieder geval 1 uur voordat u ze gaat gebruiken in de koelkast, want koele sappen zijn nu eenmaal lekkerder dan lauwe. Als u ijsblokjes toevoegt, let dan op de kwaliteit van het water waarvan ze gemaakt zijn.

6 *Snel consumeren.* Drink of gebruik de sappen indien mogelijk meteen, want sommige vitamines, met name vitamine C, zijn kwetsbaar en lucht- en lichtgevoelig. Als u het sap moet bewaren, voeg dan enkele druppels citroensap toe om het beter houdbaar te maken en zet het in de koelkast.

7 *Doe uzelf een plezier!* Het aantal gezonde en heerlijke dingen die u met uw Duo kunt maken is onbegrensd, laat uw verbeeldingskracht dus de vrije loop.

Vruchten zijn rijk aan fructose (natuurlijke suiker), gebruik er dus niet te veel van als u geen suiker verdraagt.

Abrikoos, Perzik, Nectarine

 of  ●

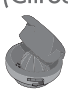
Kies goed rijpe vruchten: die zwaar aanvoelen, donker van kleur en geurig zijn.Was ze goed, verwijder de pitten. Het vruchtvlees geeft een tamelijk dikke nectar. Bij gebruik van de functie Sapcentrifuge kan het nodig zijn ze met andere, sappigere vruchten of groenten te mengen om de pulp af te voeren en te verdunnen.



Heilzame werking: De abrikoos is een van de vruchten met het hoogste gehalte aan provitamine A, 50% van de dagelijkse behoefte.
Deze steenvruchten zijn heel licht verteerbaar omdat hun vezels voornamelijk bestaan uit pectine en worden daardoor heel goed verdragen.

Citrusvruchten

(Citroen, Sinaasappel, Grapefruit)

 of  of  ●

Kies altijd citrusvruchten die zwaar aanvoelen voor hun grootte en met een gladde, glimmende schil. De eenvoudigste manier om er het sap uit te persen is om de Citruspers te gebruiken.
Om de bereiding van bepaalde cocktails te vergemakkelijken, kunt u ze echter ook met de Sapcentrifuge of de SmoothieMix uitpersen, na ze eerst gepeld te hebben.



Heilzame werking: Citrusvruchten zijn een waardevolle hulp tegen schadelijke invloeden van buitenaf en tegen vermoeidheid. Ondanks hun zure smaak hebben ze een alkaliserende werking die nuttig is om zuurvormende resten afkomstig van de overmatige vleesconsumptie in onze huidige voeding te compenseren.

Ananas

 of  ● ●

Kies een geurige ananas, die zwaar aanvoelt.
Een ananas is goed rijp als u onderaan de toef gemakkelijk een blaadje kunt lostrekken.
Verwijder de blaadjes en de schil en snijd de ananas in stukjes.



Heilzame werking: ananas bevat bromeline, een enzym dat erom bekend staat dat het de spijsvertering bevordert.

● Lente ● Zomer ● Herfst ● Winter

Banaan

Kies vruchten met een egaal gele schil. Het vruchtvlees van de banaan is dik. Wanneer u het uitperst krijgt u dus eerder een puree dan een sap, het verdient daarom de voorkeur om dit te mengen met andere vruchten: pers de (geschilde) banaan altijd als eerste uit, gevolgd door andere, sappigere vruchten om het sap te verdunnen.

Heilzame werking: banaan is een zeer energierijke vrucht (90 kcal/100g) en zeer rijk aan kalium, waarvan het de dagelijks behoefte kan dekken. Voedzaam, licht verteerbaar en rijk aan zetmeel, fosfor, vitamines A, B en C.



Rode biet

Kies stevige niet te grote bieten. Schaaf de schil eraf en snijd ze in stukjes, voordat u ze met de sapcentrifuge uitperst. Het is vaak moeilijk om rauwe bieten te vinden, daarom kunt u ook gekookte bieten gebruiken. De voedingswaarde is dan iets minder.

Heilzame werking: rode biet is rijk aan gluciden, met name sacharose, en aan mineralen.

Wortels

Kies zeer stevige wortels met een egale huid en zonder sneden. Het is niet nodig ze te schillen. Was ze, borstel ze schoon en snijd ze in stukken. Zorg dat u altijd gekoelde worteltjes bij de hand heeft, want ze zijn de basis voor tal van cocktails.

Heilzame werking: wortels zijn zeer rijk aan provitamine A (bètacaroteen) en bevorderen de goede staat van de huid en de slijmvliezen, evenals zien in het donker.



Zwarte bessen, Aalbessen, Bosbessen

Kies stevige bessen met een glimmende schil (fluweelachtig bij bosbessen). Vries ze in, om er het hele jaar van te kunnen genieten. De bessen afrissen, wassen, drogen en in bakjes in de vriezer invriezen. Gebruikt u verse bessen, rist ze dan af, voordat u ze met de SmoothieMix uitperst. Aalbessen behoren tot de minst zoete vruchten, het sap is daarom nogal zuur. Om het zoeter te maken kunt u een beetje rietsuikersiroop toevoegen.

Heilzame werking: deze rode vruchten zijn rijk aan vitamine C en aan antioxidanten, waarvan sommige een rol spelen bij de vorming van het netvlies.

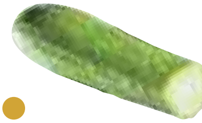


Bleekselderij

Kies stevige, zeer verse stengels met een mooie groene kleur. Was ze en snijd ze in stukken, voordat u ze met de sapcentrifuge uitperst. Het enigszins zoute sap vormt een aangename combinatie met andere vruchten- en groentesappen (appel, tomaat e.d.).
Heilzame werking: bleekselderij bevat veel zeldzame sporenelementen. Hierdoor kan de zuurgraad weer in balans worden gebracht en kunnen krampen die optreden bij lichamelijke inspanningen worden voorkomen.



Komkommer



of

Kies stevige, donkergroene komkommers. Was ze, maar schil ze niet om zoveel mogelijk mineralen en vitamines te behouden. Het dorstlessende, zeer waterige sap verzacht de sterke smaak van sommige andere sappen (radijs, paprika e.d.).
Heilzame werking:
komkommer bevat weinig calorieën, maar is rijk aan mineralen en met name aan kalium. Komkommer voorziet in alle vitamines van de B groep evenals vitamine C. Aan komkommersap genuttigd op de nuchtere maag worden bloedzuiverende en eetlustopwekkende eigenschappen toegekend.

Venkel



Kies stevige, mooie witte knollen waar nog een paar kleine groene pluimpjes aan zitten. Was ze en snijd ze in stukken. De anijssmaak laat zich heel goed combineren met andere sappen (appel, sinaasappel e.d.).
Heilzame werking: venkel bevat een grote hoeveelheid aromatische etherische oliën met krampwerende eigenschappen.

Aardbeien



of

Kies zeer geurige aardbeien en let op dat ze niet beschadigd zijn. Veeg de aardbeien voorzichtig af met vochtig

● Lente ● Zomer ● Herfst ● Winter

absorberend papier (wanneer u ze met veel water wast worden ze waterig), verwijder de steeltjes.
Heilzame werking: aardbeien zijn zomervruchten die het van de citrusvruchten in het winterseizoen overnemen wat hun inbreng aan vitamine C betreft.

Frambozen





Kies rijpe, gave vruchten. Als u zelf uw frambozen plukt, moeten ze gemakkelijk van hun steeltje loslaten. Frambozen bij voorkeur niet wassen, want dan verliezen ze hun smaak.
Heilzame werking: frambozen zorgen voor de inbreng van calcium, ijzer en magnesium. Ze dragen bij aan het minerale evenwicht van het organisme. Frambozen leveren een interessant aanbod aan vezels. Met de sapcentrifuge kunnen de zaadjes worden verwijderd die ongewenst zijn voor personen met gevoelige ingewanden.

Gember



Kies uitsluitend verse, stevig wortels (zonder rimpels). Snijd ze in kleine stukjes die u met de sapcentrifuge uitperst, samen met andere vruchten of groenten voor een pittige cocktail.
Heilzame werking: gember is rijk aan mineralen, maar arm aan natrium. Het is daarom perfect geschikt voor een zoutloos dieet en maakt het mogelijk zoutloze gerechten pittiger te maken. Gember heeft tal van geneeskrachtige eigenschappen: het bevordert de spijsvertering, is doeltreffende tegen wagenziekte en misselijkheid tijdens de zwangerschap.

Kiwi

 of 



Kies rijpe vruchten, het vruchtvlees moet enigszins meegeven wanneer u erop drukt. Schil ze en snijd ze in stukken.
Heilzame werking: kiwi is de vrucht van fitheid en energie, het is een vrucht met een hoge voedingsdichtheid, geschikt om aan onze behoeften te voldoen.

Mango, Papaja

 of 

Kies rijpe vruchten, het vruchtvlees moet enigszins meegeven wanneer u erop drukt. Schil ze en verwijder de pit of pitjes. Bij gebruikt van de sapcentrifuge kan het nodig zijn om na de mango of papaja sappigere vruchten te persen om de pulp te verdunnen. Vooral de papaja, die flauwer van smaak is dan de mango, vraagt erom met andere ingrediënten vermengd te worden.



Heilzame werking: Mango: een van de vruchten met het hoogste gehalte aan provitamine A, dat goed is voor de huid en de slijmvliezen.
Papaja: bevat met name papaïne, dat de vertering van eiwitten bevordert.



Meloen, Watermeloen

of

Kies een zwaar aanvoelende meloen, zonder bruine plekken; het steeltje moet enigszins loslaten. Bij de watermeloen moet de schil glad en hard zijn. Verwijder de pitjes (behalve bij de watermeloen) en verwijder de schil.
Heilzame werking:
Meloen: ongeacht de kleur is meloen een belangrijke bron van vitamine C, ofwel 1/3 van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid. Het zeer aromatische sap laat zich goed combineren met zure vruchten. Drink geen ijskoud meloensap om het laxerende effect ervan niet te versterken.
Watermeloen: het sap van watermeloen bevat heel weinig calorieën en is een zeer goede bloedzuiveraar en een natuurlijke eetlustopwekker.



Bramen

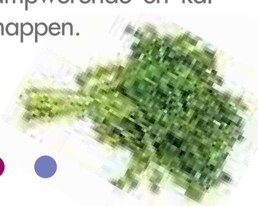
Kies zachte, volle, glimmende bramen. Let er bij het kopen op dat er geen sap op de bodem van het bakje zit. Spoel ze onder de kraan af en laat ze uitlekken op absorberend papier, voordat u ze uitperst met de SmoothieMix.
Heilzame werking: Bramen bevatten talrijke mineralen waaronder kalium, calcium, magnesium en ijzer, evenals sporenelementen, zink, koper en mangaan. Het eten van bramen helpt hart- en vaatziekten te voorkomen en de wand van de haarvaten te versterken.

Passievrucht



of

Kies zwaar aanvoelende vruchten, waarvan de schil licht gerimpeld is (als de schil te sterk gerimpeld is, is de vrucht uitgedroogd). Snijd ze in tweeën, verwijder de pulp met een lepeltje en pers het uit met de sapcentrifuge of de SmoothieMix. Deze bijzonder geurige vrucht verfijnt tal van vruchtencocktails.
Heilzame werking: de passievrucht heeft een grote voedingswaarde door zijn aanbod van mineralen en vitamines. Hij heeft krampwerende en kalmerende eigenschappen.



Peterselie

Kies mooie groene blaadjes. De smaak van het pure sap is nogal sterk, daarom verdient het de voorkeur dit te vermengen met andere soorten sap. Pers met behulp van de sapcentrifuge als eerste de van te voren gewassen en uitgelekte peterselieblaadjes en daarna de andere groenten

● Lente ● Zomer ● Herfst ● Winter

Heilzame werking: Het drinken van peterseliesap helpt tegen bloedarmoede en het heeft versterkende en stimulerende eigenschappen.

Peer

of



Kies stevige peren met een gave schil. Was ze en snijd ze, met schil en al en zonder de pitjes eruit te halen, in stukken. Voeg onmiddellijk enkele druppels citroensap toe, want perensap oxideert snel.

Heilzame werking: Peer is een vrucht die rijk is aan water en dus aanbevolen in het kader van een afslankdieet.

Peer bevat mineralen en vitamine C, versterkt door de aanwezigheid van caroteen en vitamine E.

Deze laatste hebben antioxiderende eigenschappen die beschermen tegen voortijdige veroudering van de cellen.

Paprika

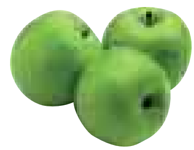


of

Kies stevige paprika's met een glad vel. Hoe rijper de paprika is, hoe roder hij is en hoe meer antioxiderende kleurstoffen hij bevat. Hij is bovendien zoeter. Was de paprika's en verwijder het steeltje. Gebruik de sapcentrifuge voor rauwe paprika's (sap) en de SmoothieMix voor gare paprika's (saus).

Heilzame werking: een uitstekende bron van provitamine A en vitamine P. Hierdoor heeft paprika een antioxiderende en preventieve werking tegen voortijdige veroudering van de cellen en bij de bescherming van de kleine bloedvaten.

Appel



Kies goed stevige appels met een gave schil. Er bestaan honderden variëteiten: Granny Smith appels geven een zeer fris, rins sap, terwijl Golden Delicious appels een zoeter sap produceren. Was ze en pers ze direct met de sapcentrifuge, zonder ze te schillen en de pitjes te verwijderen.

Heilzame werking: appels bevatten een grote verscheidenheid aan antioxidanten.

Pruimen

of

Kies bolle, mooi gekleurde vruchten. Het vruchtvlees moet licht meegeven, wanneer u er met uw vinger op drukt. Was ze, snijd ze in tweeën en verwijder de pit.

Heilzame werking: deze zoete en sappige vruchten hebben dorstlessende eigenschappen terwijl ze maar een zeer bescheiden hoeveelheid calorieën bevatten.

Radijs

Kies zeer stevige, rode radijsjes met mooie groene bladeren. Verwijder de bladeren en was de radijsjes, voordat u ze met de sapcentrifuge perst. Het sap heeft een nogal pittige smaak en kan worden gebruikt om cocktails te kruiden.
Heilzame werking: radijs is rijk aan zwavel dat er de pikante smaak aan geeft, maar dat vooral de eetlust en de spijsvertering bevordert.

Druiven

 of 



Kies trossen met stevige druiven, die gelijkmatig van grootte zijn en goed aan de steeltjes blijven zitten.
Was ze zorgvuldig en rist ze af. Kinderen zijn dol op het van nature zoete sap.
Heilzame werking: druiven zijn zeer zoet en geven een sap om te verdunnen of met een andere vrucht te combineren in het kader van een afslankdieet. Voor sporters zal het daarentegen zeer goed zijn om snel weer op krachten te komen na intensieve lichamelijke inspanning.

Sla

Kies een krop sla met mooie groene bladeren. Maak enkele bladeren los, was ze en rol ze samen tot een pakje dat u in de invoerbuis duwt. Het sap is tamelijk bitter en vraag erom met andere soorten sap vermengd te worden.
Heilzame werking: alle slasoorten (behalve ijsbergsla) bevatten hoge hoeveelheden vitamine K dat nodig is voor de bloedstolling in het organisme.

Tomaten

 of  

Kies rijpe, mooi rode tomaten. Was ze en verwijder de steeltjes.
Door de SmoothieMix te gebruiken kunt u een veel hoger rendement krijgen dan met de sapcentrifuge. Vers tomatensap of verse tomatensaus is van nature tamelijk bleek van kleur, pas door het te koken krijgt het de mooie karmijnrode kleur.
Heilzame werking: tomaat aan het begin van de maaltijd heeft eetlust opwekkende eigenschappen. De zurige smaak stimuleert de afscheiding van maagschappen en bereidt de goede vertering van de maaltijd voor. Met de sapcentrifuge kunnen de velletjes worden verwijderd die moeilijk te verteren zijn en die gevoelige ingewanden irriteren.

Lente Zomer Herfst Winter

Het is voor ouders soms een hele opgave om hun kinderen groenten en fruit te laten eten. Hier volgen enkele tips…

Wek hun nieuwsgierigheid: neem de kinderen mee naar de markt, laat hen nieuwe groenten en vruchten ontdekken, laat hen proeven, aanraken, raden (eventueel geblinddoekt). Vinden ze het niet lekker, dwing hen dan niet, maar probeer het opnieuw over enkele maanden of jaren of op een andere manier (bijv. gekookt, gemixt of gecombineerd met andere ingrediënten).

Het "smoothie mysterie": het principe: vruchten en groenten mengen (zie de Popeye krachtdrank op blz. 72), de zoete smaak en de soms verrassende kleur vallen meestal in de smaak. Degene die alle ingrediënten raadt, heeft gewonnen. Ideaal voor het ontbijt om volop energie op te doen of na school om de accu's weer op te laden.

"Dat heb ik gemaakt!*": laat uw kind zelf zijn melange bedenken… een goede manier om overgebleven vruchten en groenten te gebruiken en creëert. eindeloze mogelijkheden om zijn verbeeldingskracht te gebruiken naargelang de seizoenen. Bovendien is het goed voor ze: geen conserveringsmiddelen, geen vreemde additieven enz.

Het rietje: niet echt noodzakelijk, maar het staat leuker.

"Prim' Art": als het er mooi uitziet…is het lekkerder! Een beetje fantasie bij het presenteren van een bordje rauwkost en de eetlust komt sneller. Wedstrijden zijn toegestaan.

IJsjes: maak samen met uw kind sappen of smoothies, doe ze over in ijsvormpjes, voeg eventueel een paar stukjes fruit en een beetje rietsuikersiroop toe als het te zuur is en zet ze 24 uur in de vriezer.

Regel nr. 1: HET PLEZIER








* Pas op! Laat uw kind het apparaat niet zonder toezicht gebruiken.

Dranken

Saus

Voorgerechten

Nagerechten

Komkommer, worteltjes, limoen



Bereidingstijd: 5 min.

Voor 2 glazen

½ komkommer
3 middelgrote worteltjes
½ limoen

Was de groenten en maak ze schoon. Schil de limoen.

Verwerk alle ingrediënten in de sapcentrifuge te beginnen met de limoen en drink het sap meteen op.

Zowel verfrissend als goed voor de huid.

Aardbeien- banaan nectar



Bereidingstijd: 5 min.

Voor 2 glazen

10 aardbeien
1 banaan
1 limoen
1 tl vloeibare honing



Pel de banaan en snijd hem in stukken. Was de aardbeien en verwijder de steeltjes. Verwerk de vruchten met de SmoothieMix, eerst de banaan en dan de aardbeien.

Voeg het sap van de limoen en de honing toe en roer goed door. Doe 2 eetlepels gestampt ijs in elk glas en vul aan met de nectar. Verdun eventueel met een beetje water als de nectar u te dik lijkt.

Appel, aardbeien

 of 

Bereidingstijd: 5 min.

Voor 2 glazen

2 appels
200 g aardbeien

Was de aardbeien en verwijder de steeltjes. Houd er 2 opzij voor de garnering.

Was de appels en snijd ze in stukken.

Verwerk alles met de sapcentrifuge of de SmoothieMix, eerst de aardbeien en dan de appels.

Goed mengen en meteen serveren.

Voor een aparte versie met veel pit kunt u enkele basilicumblaadjes en een beetje peper toevoegen.

Passata di Pomodori (tomatensaus)



Voorbereiding: 10 min. • Kooktijd: 30 min.

Voor ½ liter saus (na inkoken)

1 kg rijpe tomaten
2 el olijfolie
2 tl suiker
2 knoflookteentjes
1 bosje verse basilicum
zout, peper



Was de tomaten, snijd ze in stukken.
Verwarm de olijfolie in een grote braadpan en fruit hierin snel de geplette knoflookteentjes met zout, peper en suiker. Voeg vervolgens de tomaten toe en laat op laag vuur gedurende ca. 30 minuten inkoken. Eventueel verder op smaak maken.
Verwerk deze saus vervolgens met de SmoothieMix.

In het tomatenseizoen maken de Italianen grote hoeveelheden van deze saus, die ze vervolgens invriezen of in weckpotten doen om er het hele jaar van te kunnen genieten.
Een andere manier is om eerst de saus te maken met de verse tomaten in de SmoothieMix en deze vervolgens met de andere ingrediënten te koken.

Aardbeienjam



Voorbereiding: 10 min. • Kooktijd 15 min.

Voor 6 à 8 potten

1,5 kg aardbeien
1,6 kg suiker
40 g geleermiddel voor jam
1 klontje boter

Was de aardbeien en verwijder de steeltjes. Verwerk ze met de SmoothieMix en weeg 1,4 kg af.

Doe de aardbeiensaus in een pan en verwarm deze. Vermeng in een kom het geleermiddel met 2 eetlepels suiker. Strooi dit over de aardbeiensaus terwijl u zachtjes roert met een houten pollepel. Breng het mengsel aan de kook en laat 3 minuten koken onder voortdurend roeren. Voeg de suiker en de boter toe, breng het geheel aan de kook en laat onder voortdurend roeren nog 3 minuten koken. Vul meteen na de kooktijd uw potten tot aan de rand met jam.
Opmerking: het geleermiddel voor jam (op basis van appelpectine) is gemakkelijk te vinden in het schap met suiker in uw supermarkt.

Romige Griekse komkommersoep

 of 

Bereidingstijd: 5 min.

Voor 40 cl

½ komkommer
2 bakjes Griekse yoghurt
bieslook
munt
zout, peper
1 scheutje citroensap

De komkommer wassen en grof schillen. In stukken snijden en uitpersen met de sapcentrifuge of de SmoothieMix.

Het komkommersap met een klopper door de yoghurt kloppen en naar smaak gehakte munt en bieslook, zout, peper en een scheutje citroensap toevoegen.

Serveer deze soep bij het aperitief heel koud in kleine glaasjes, gegarneerd met takjes bieslook.

Gazpacho

 of 

Bereidingstijd: 5 min.

Voor 4 personen*

600 g goed rijpe tomaten
¼ komkommer
¼ rode paprika
½ teentje knoflook
2 el olijfolie
zout, peper

Was de groenten. Schil de komkommer grof, verwijder de steel en zaadlijsten van de paprika evenals de steeltjes van de tomaten. Snijd de groenten in stukken die geschikt zijn voor de invoerbuis.
Schil het knoflookteentje.

Verwerk alle ingrediënten met de SmoothieMix. voor een romige Gazpacho (of met de sapcentrifuge voor een vloeibaarder resultaat).

Op smaak maken met zout, peper en olijfolie.
Minstens 3 uur op een koele plaats bewaren.

Voor een uitgebreider voorgerecht kunt u op het moment van serveren kleine dobbelsteentjes verse groenten toevoegen.

** het rendement is lager bij gebruik van de sapcentrifuge (2-3 personen)*



Abrikoos, pruim, citroen



Bereidingstijd: 5 min.

Voor 2 glazen
4 abrikozen
4 pruimen
½ citroen

Was en ontpit de abrikozen en de pruimen. Schil de citroen en snijd hem doormidden.

Verwerk alle vruchten met de SmoothieMix. Als de nectar u te dik lijkt, kunt u deze aanlengen met wat koud water.

Meloen, komkommer, peer, munt



Bereidingstijd: 5 min.

Voor 2 glazen
½ meloen
1 kleine komkommer
1 peer
10 muntblaadjes (facultatief)

Verwijder de schil en de pitjes van de meloen. De komkommer grof schillen en in grote stukken snijden.
Verwerk de munt en vervolgens de vruchten met de sapcentrifuge.
Meteen opdrinken.
Zeer verfrissend.

Priklimonade met rode vruchten



Bereidingstijd: 5 min.

Voor 4 glazen
150 g aardbeien
150 g frambozen
½ citroen
2 el honing
½ l bruis

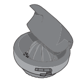
Was de vruchten voorzichtig. Verwijder de steeltjes van de aardbeien en schil de citroen.

Verwerk alle vruchten met de SmoothieMix. Voeg de honing en het koude bruis toe. Goed mengen en meteen serveren.

Eigengemaakte priklimonade, gegarandeerd zonder kleurstof en rijk aan vitamine C.



Zonnige smoothie

Bereidingstijd: 5 min.

Voor 4 glazen

2 roze grapefruits
1 gele nectarine
1 banaan
1 mespuntje gemberpoeder
ijsblokjes

Schil de banaan en de nectarine. Verwerk eerst de banaan en dan de nectarine met de SmoothieMix.
Vervang de SmoothieMix door de citruspers.
Pers het sap uit de roze grapefruits.
Meng de sappen, voeg enkele ijsblokjes toe en drink de smoothie meteen op.
U kunt de grapefruits ook pellen en met de SmoothieMix. verwerken.

Gazpacho van watermeloen

 of 

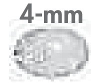
Bereidingstijd: 10 min

Voor 6 personen

½ watermeloen
1 komkommer
3 tomaten
1 bosje munt
1 tl wijnazijn
3 el olijfolie
zout, peper

Schil de watermeloen en de komkommer. Was de tomaten en snijd ze doormidden.
Doe alle ingrediënten in de SmoothieMix (of de sapcentrifuge) te beginnen met de munt, gevolgd door de tomaten.
Breng de gazpacho op smaak met de azijn, de olie, zoute en peper.
Koud serveren.

Waaier van meloen met frambozensaus

4-mm
 

Bereidingstijd: 15 min.

Voor 4 personen

1 grote meloen
300 g frambozen
½ citroen
3 el poedersuiker
verse munt



Spoel de frambozen snel af. Zet het SmoothieMix accessoire op uw Duo en maak een frambozensaus.
Voeg een scheutje citroensap en de poedersuiker toe en vermeng het geheel.
Giet in elk bord wat saus en leg hierop in een waaier de schijfjes meloen.
Garneer met enkele verse muntblaadjes en serveer onmiddellijk.

Aalbessengelei

Voorbereiding: 15 min. • Kooktijd: 10 min.

Voor 4 potten:
1,5 kg aalbessen
800 g suiker
20 g geleermiddel voor jam
citroensap (facultatief)



De aalbessen wassen en rissen. De vruchten met de SmoothieMix verwerken en het sap wegen. In een kom het geleermiddel met 2 soeplepels suiker vermengen. Het sap in een confituurpan doen en onder voorzichtig roeren met een houten lepel met het geleermiddel bestrooien. Aan de kook brengen en gedurende ongeveer 2 minuten onder voortdurend roeren aan de kook houden.
Hetzelfde gewicht aan suiker toevoegen, opnieuw aan de kook brengen en gedurende 2 minuten op hoog vuur onder voortdurend roeren laten doorkoken.
Het schuim afscheppen en de gelei onmiddellijk in potten gieten.
Tip: voeg aan het eind van de kooktijd een druppel citroensap toe, dit houdt de kleur van de rode vruchten mooi rood.

Aardbeien-frambozen-meloen ijsjes

Bereidingstijd: 10 min. • Vriestijd: 24 uur

Voor 4 ijsjes
1 meloen
250 g aardbeien
250 g frambozen
rietsuikersiroop
(facultatief)



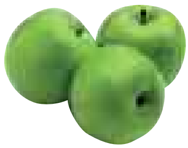
Snijd de meloen in vieren, verwijder de pitjes en de schil.
Was voorzichtig de rode vruchten en verwijder de steeltjes van de aardbeien. Verwerk alle vruchten met de SmoothieMix, voeg een beetje rietsuikersiroop toe als u het mengsel te zuur vindt. Giet het mengsel in ijsvormpjes en zet deze 24 uur in de diepvriezer. U kunt ook enkele stukjes fruit toevoegen.

Rode biet, appel, venkel

Bereidingstijd: 5 min.

Voor 2 glazen

1 kleine gekookte biet
1 Granny Smith appel
1 kleine venkelknol



Schil de gekookte biet. Was de appel en de venkel en snijd ze in stukken. Bewaar eventueel wat venkelpluimpjes voor de decoratie. Verwerk vervolgens alle ingrediënten met de sapcentrifuge te beginnen met het bietje.
Onmiddellijk serveren en opdrinken.

Detox

Bereidingstijd: 5 min

Voor 2 glazen

4 middelgrote wortels
1 gekookte rode biet
¼ knolselderij
½ limoen

Schaaf het vel van de biet, maak de wortels en de selderijknol schoon. Snijd de groenten in stukken. Verwerk de rode biet, de selderij en tot slot de wortels met de sapcentrifuge. U kunt de ¼ knolselderij vervangen door 2 stelen bleekselderij.

Een zuiverende en stimulerende drank.

Sinaasappel, venkel, munt

Bereidingstijd: 5 min.

Voor 2 glazen:

3 sinaasappels
1 venkel
10 muntblaadjes



De venkel wassen en in grote stukken snijden.
De venkel met 6 van tevoren gewassen muntblaadjes met de centrifuge uitpersen en het sap bewaren. Vervolgens met de citruspers de sinaasappels persen.
De 2 sappen vermengen en onmiddellijk serveren. Garneer met de overblijvende muntblaadjes.

Druiven, worteltjes, citroen

Bereidingstijd: 5 min.

Voor 2 glazen

1 mooie tros blauwe druiven
3 worteltjes
½ citroen

Was de druiven en trek ze van de tros af. Verwerk de druiven en daarna de gewassen en in stukken gesneden worteltjes in de sapcentrifuge.
Voeg het sap van de citroen toe. Goed doorroeren en serveren.



Popeye krachtdrank

 of 

Bereidingstijd: 5 min.

Voor 2 glazen

½ ananas
1 handje jonge spinazie-blaadjes
1 appel
20 muntblaadjes
2 limoenen

Schil de ananas en snijd hem in dikke plakken. Was de spinazieblaadjes, de munt en de appel. Schil de limoenen. Verwerk alles met de SmoothieMix (of de sapcentrifuge): eerst de samengerolde spinazie- en muntblaadjes, dan de appel en de limoenen en tot slot de ananas.

Druiven-frambozen yoghurtdrank



Bereidingstijd: 10 min.

Voor 4 glazen

300 g frambozen
1 mooie tros blauwe druiven
300 g romige yoghurt
100 ml melk
½ tl witte peper
2 tl honing

Spoel de frambozen snel af (bewaar enkele frambozen voor de garnering).
Was de druiven en trek ze van de tros af. Verwerk de vruchten met de SmoothieMix.
Klop de druiven-frambozensaus door de yoghurt met de melk, de peper en de honing.
Verdeel over 4 lage glazen en leg er een paar vruchtjes op als garnering.



Green cake

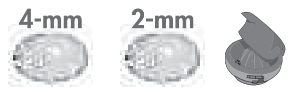


Voorbereiding: 5 min. Baktijd: 30 min.

Voor 6 personen
8 middelgrote appels
3 eieren
2 glazen* meel
1 glas havermout
1 ½ glas suiker
1 glas olie
1 zakje gist
1 mespuntje kaneel
Poedersuiker
*1 glas = 200 ml

Verwijder de steeltjes en de pitjes van de appels. Verwerk ze met de sapcentrifuge. Drink het sap of maak er vruchtenijs van.
Verwarm de oven voor op 180°C (th. 6).
Schraap al het in de zeef achtergebleven vruchtvlees bijeen.
Combineer alle ingrediënten met als laatste het meel.
Goed mengen (het beslag is tamelijk elastisch, dat is normaal).
Beboter een bakvorm, doe het beslag erin.
Strijk het oppervlak glad en bak de cake gedurende ca. 30 min. in de oven.
Laat afkoelen en bestrooi met poedersuiker en kaneel.
Niets gaat verloren, alles wordt gebruikt en het is nog lekker ook!

Salade van witlof en venkel met sinaasappeldressing



Bereidingstijd: 5 min

Voor 6 personen
6 struikjes witlof
½ venkelknol
250 g gerookte zalm
250 g halfdroge geitenkaas
1 sinaasappel
ciderazijn
olijfolie

Spoel de witlof snel af met water, verwijder de beschadigde bladeren en de kern van het stronkje door er met een puntig mesje een kegel uit te snijden (om de bitterheid te verwijderen).
Snijd met de groentesnijder de witlof met het 4 mm snijblad en de venkel met het 2 mm snijblad.
Schik de groenten op een schotel.
Snijd de zalm en de geitenkaas in kleine stukjes en leg ze op de salade.
Pers de sinaasappel uit met de citruspers.
Maak een dressing met het sinaasappelsap, de ciderazijn en de olijfolie.
Besprenkel de salade met de dressing.

Ananas, mango, kiwi

 of 

Préparation : 5 min

Voor 2 glazen

1/2 middelgrote ananas
1 kleine mango
1 kiwi



Schil de vruchten en ontpit de mango. Snijd ze in grote stukken. Verwerk alle vruchten met de SmoothieMix met de ananas als laatste.

U kunt dit sap ook met de sapcentrifuge maken, maar het rendement zal dan minder zijn.
Verdun eventueel met een beetje mineraalwater want dit sap is tamelijk dik.

Digest booster

 of 

Bereidingstijd: 5 min.

Voor 2 glazen

1 dikke plak witte kool
½ ananas
4 takjes munt
1 cm verse gember

Schil de ananas. Verwerk alle ingrediënten met de sapcentrifuge of de SmoothieMix te beginnen met de munt, gevolgd door de ananas, de gember en tot slot de kool.
Meteen opdrinken.

Melkvruchtendrank



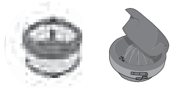
Bereidingstijd: 5 min.

Voor 2 glazen

2 kiwi's
1 Granny Smith appel
15 cl melk
1 el muntsiroop

Schil de kiwi's en was de appel. Snijd de vruchten in stukken en verwerk ze met de sapcentrifuge. In een karaf met een klopper de melk vermengen met het vruchtensap en een eetlepel muntsiroop. Meteen opdrinken.

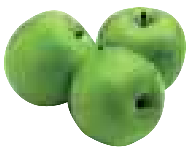
Appel, worteltjes, sinaasappel



Bereidingstijd: 5 min.

Voor 2 glazen

1 appel
2 sinaasappels
2 worteltjes



Was de vruchten en groenten. Verwijder de uiteinden van de worteltjes en snijd de appel in stukken. Verwerk alles met de sapcentrifuge.
Zet het sap opzij.
Pers de sinaasappels met de citruspers (of schil de sinaasappels, verdeel ze in parten en verwerk ze ook met de sapcentrifuge).
Vermeng de verkregen sappen in een shaker met eventueel een beetje gestampt ijs. Meteen heel koud opdrinken.
Een cocktail die bij iedereen in de smaak zal vallen. Om hem extra pit te geven kunt u een steel bleekselderij toevoegen.

Reis naar Thailand



Bereidingstijd: 5 min.

Voor 2 glazen

10 lychees
1 ananas
1 appel
20 cl kokosmelk
1 cm citroengras (sereh)*

Pel en ontpit de lychees. Schil de ananas en snijd hem in grove stukken.
Was de appel. Doe het stukje citroengras in de SmoothieMix, voeg de lychees toe, gevolgd door de ananas en tot slot de appel.
De kokosmelk toevoegen aan het vruchtensap en alles goed vermengen.

** U kunt ook serehpoeder gebruiken.*

Rode biet, sinaasappel, komijn verrines



Bereidingstijd: 5 min

Voor 6 personen

6 gekookte rode bietjes
1 sinaasappel
Gemalen komijn
Zout, peper

Schaaf het vel van de bietjes en schil de sinaasappel.
Verwerk ze met de SmoothieMix . Komijn, zout en peper toevoegen en goed mengen.
Serveer bij de borrel of als amuse bij gebakken gamba's.

Grenadinesiroop



Bereidingstijd: 15 min. • Kooktijd: 15 min.

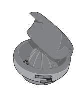
Voor ca. ½ l siroop
3 granaatappels
Suiker
½ citroen



Snijd de granaatappels open en schraap de pitjes eruit. Let op dat u alle witte velletjes verwijdert, want die zijn bitter.
Verwerk de pitjes met de sapcentrifuge.
Meng een deel granaatappelsap met dezelfde hoeveelheid suiker in een kleine pan met dikke bodem. Breng het mengsel al kloppend aan de kook totdat de suiker is gesmolten.
Laat ongeveer 10 min. inkoken onder af en toe roeren.
Laat een beetje afkoelen en voeg 1 tl citroensap toe, doe de siroop over in een glazen fles en sluit deze hermetisch af. De grenadine kan 1 maand in de koelkast worden bewaard.

Kies goed rijpe en zware granaatappels.

Kleine grapefruit flans



Voorbereiding: 10 min. • Rusttijd: 1 uur • Kooktijd: 10 min. + 30 min.

Voor 4 personen
1 grote grapefruit
125 g kristalsuiker
3 grote eieren
4 tl rietsuiker
1 afgestreken el Maïzena

Pers de grapefruit uit en doe 30 cl sap in een steelpannetje met de suiker. Verwarm 10 minuten op laag vuur, doorroeren en tot lauw laten afkoelen.
In een kom de hele eieren loskloppen met de Maïzena. Onder voortdurend kloppen het lauwe grapefruitsap toevoegen en het mengsel vervolgens over 4 ovenschaaltjes verdelen.
Laat de kleine flans 30 minuten garen in de stoomkoker of als u die niet heeft au bain-marie. Laten afkoelen.
Bestrooi de flans met rietsuiker en zet ze minstens 1 uur in de koelkast. Heel koud serveren.



Der Betrieb eines elektrischen Gerätes erfordert grundlegende Vorsichtsmaßnahmen, darunter die folgenden:

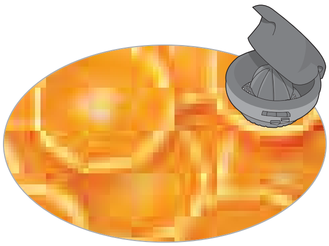
- Lesen Sie alle Hinweise aufmerksam durch.
- Tauchen Sie das Gerät niemals in Wasser oder in andere Flüssigkeiten, um die Gefahr eines Stromschlages zu vermeiden.
- Dieses Gerät kann von Kindern ab 8 Jahren und von Personen benutzt werden, deren körperliche, sensorische oder geistige Fähigkeiten eingeschränkt sind oder die nicht über die nötige Erfahrung bzw. die nötigen Kenntnisse verfügen, wenn sie ausreichend beaufsichtigt werden oder in die sichere Benutzung des Gerätes eingewiesen wurden und wenn sie sich der sich daraus ergebenden Gefahren bewusst sind. Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen. Die Reinigung und die Wartung durch den Benutzer dürfen nicht ohne Aufsicht von Kindern vorgenommen werden. Das Gerät darf nicht durch Kinder bedient oder benutzt werden.
- Nur zur Benutzung der Zitruspresse: dieses Gerät kann von Kindern ab 8 Jahren benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt werden oder in die sichere Benutzung des Gerätes eingewiesen wurden und wenn sie die sich daraus ergebenden Gefahren kennen. Die Reinigung und die Wartung durch den Benutzer dürfen nicht von Kindern vorgenommen werden, außer wenn diese mindestens 8 Jahre alt sind und von einer erwachsenen Person beaufsichtigt werden. Das Gerät und sein Netzkabel außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren, die unter 8 Jahre alt sind.
- Wenn das Stromkabel beschädigt ist oder wenn das Gerät funktionsunfähig ist, muss es vom Händler, einem Kundendienst oder entsprechend qualifiziertem Personal ersetzt werden, um Gefahren zu vermeiden.
- Trennen Sie das Gerät nach jedem Gebrauch, beim Einsetzen und Herausnehmen von Zubehörteilen sowie vor dem Reinigen vom Stromnetz.
- Vor dem Anschluss des Gerätes darauf achten, dass die auf dem Typenschild des Gerätes angegebene Gerätespannung der Netzspannung Ihrer Wohnung entspricht.
- Verchromte Modelle müssen stets mit dem mitgelieferten Stromkabel an eine geerdete Steckdose angeschlossen werden.
- Lassen Sie das Stromkabel nicht neben der Arbeitsfläche bzw. einer Theke herunterhängen und lassen Sie es nie mit einer heißen Fläche in Kontakt kommen.
- Dieses Gerät darf nicht benutzt werden, wenn irgendwelche Schäden an der Presse, Zentrifuge oder Gehäuse erkennbar sind.

- Das Gerät ist mit einer Überhitzungssicherung ausgestattet, die den Motor automatisch abstellt, wenn es zu lange in Betrieb oder überlastet ist. Schalten Sie das Gerät in dem Fall aus und warten Sie, bis es sich vollständig abgekühlt hat, bevor Sie es erneut in Betrieb nehmen.
- Das Gerät darf nicht unbeaufsichtigt betrieben werden, auch wenn der Schalter beim Gebrauch nicht gedrückt bleiben muss.
- Stecken Sie nie die Hände oder einen Gegenstand in den Einfüllschacht, wenn der Zentrifugal-Entsafter in Betrieb ist, um schwere Verletzungen und eine Beschädigung des Gerätes zu vermeiden. Verwenden Sie nur den Stopfer.
- Achten Sie vor der Inbetriebnahme darauf, dass der Deckel waagerecht liegt und verriegelt ist.
- Versuchen Sie niemals, die Sicherheitsvorrichtungen zu umgehen.
- Drücken Sie die Taste (0) und warten Sie, bis alle beweglichen Teile zum Stillstand gekommen sind, bevor Sie den Deckel drehen.
- Benutzen Sie das Gerät nicht im Freien.
- Das Gerät ist nur für den Haushaltsgebrauch bestimmt.
- Die Garantie gilt nicht, wenn das Gerät in folgenden Fällen verwendet wird: in Küchenecken, die in Geschäften, Büros und anderen gewerblichen Umgebungen dem Personal vorbehalten sind, auf Bauernhöfen, durch Kunden von Hotels, Motels und anderen Beherbergungseinrichtungen sowie in allen Arten von Gästezimmern.

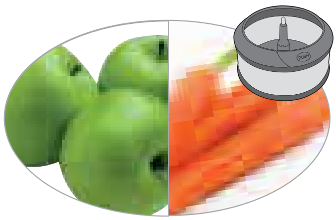
HEBEN SIE DIESE SICHERHEITSHINWEISE AUF NUR FÜR DEN HAUSHALTSGEBRAUCH BESTIMMT

UMWELTSCHUTZ

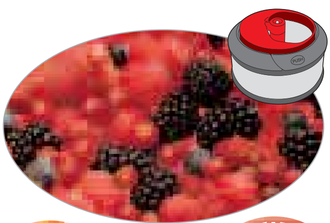
Dieses Symbol bedeutet, dass das Produkt nicht mit dem Hausmüll entsorgt werden darf. Es muss zu einer für die Verwertung von Elektro- und Elektronik-Altgeräten geeigneten Sammelstelle gebracht werden. Für Informationen zu solchen Sammelstellen wenden Sie sich bitte an Ihre Gemeindeverwaltung oder an Ihre Mülldeponie.

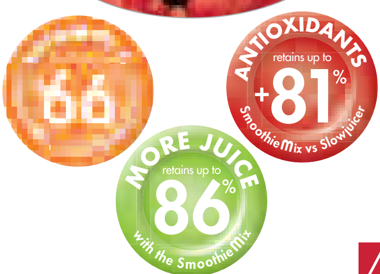


Zitruspresse
Ideal für Zitrusfrüchte: Orangen, Zitronen, Grapefruit usw.
Ergebnis: ein natürlicher Saft ohne Fruchtfleisch.



Entsafter
Ideal für festes Obst und Gemüse:
Äpfel, Möhren, Melone, Salatgurke usw.
Ergebnis: ein natürlicher Saft ohne Fruchtfleisch.





SmoothieMix *
Wenn Sie in Ihrer Zentrifuge den patentierten Smoothie spachtel einsetzen, können Sie mit Ihrem Entsafter zusätzlich Smoothies und Saucen herstellen. Dieses Zusatzzubehör ist ideal für gekochtes Gemüse, weiches Obst oder Beerenobst.
Das Ergebnis: sind cremige Suppen, Saucen, Marmeladen und auch leckere Smoothies.
In diesem Saft befinden sich ein Maximum an Fruchtfleisch, Vitamine C, Saft und Antioxidanten.

Niemals festes Obst oder Gemüse (Möhren, Kokosnuss usw.) in das Gerät füllen, wenn Sie die SmoothieMix-Funktion verwenden, da es sonst beschädigt werden könnte.

Bei manchen Obst- bzw. Gemüsesorten (Ananas, Birnen u. a.) können Sie je nach gewünschtem Ergebnis den Entsafter- oder den SmoothieMix-Aufsatz verwenden:
- Entsafter: klarer Saft mit geringerer Saftausbeute
- SmoothieMix: Nektar bzw. Coulis mit höherer Saftausbeute

In den Tipps der Ernährungsspezialisten ab S. 92 erfahren Sie mehr über den jeweils am besten geeigneten Aufsatz..

* **je nach Modell**



* je nach Modell

** Die Funktion ist auf der Scheibe eingraviert: R/G (Râper/Grating) = Reiben & Raspeln, E/S (Emincer/Slicing) = Schneiden.

Die Zahl entspricht der Schnittstärke: 2 = 2 mm

Vor dem ersten Gebrauch alle Teile sorgfältig reinigen (s. S. 89)



So viel Kabel wie nötig entrollen.
Das Netzkabel in die unter dem Motorblock dafür vorgesehenen Aussparungen einfügen, um ein Vibrieren des Gerätes zu vermeiden.



Zusammensetzen: den Saftauffangbehälter auf den Motorblock stecken (Saftaustritt links).



Den Saftauffangbehälter in Pfeilrichtung bis zum Anschlag drehen.
Das gewünschte Zubehör einsetzen (s. S. 83 bis 87)

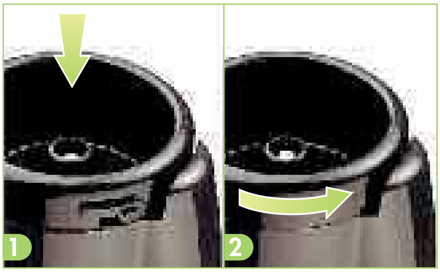


Auseinandernehmen: Press-Sieb bzw. Deckel entriegeln.

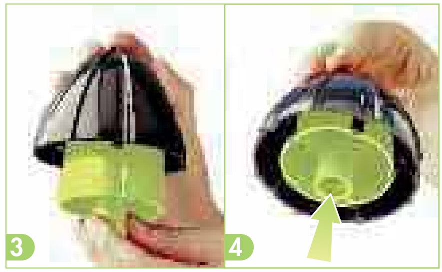


Den Saftauffangbehälter in Pfeilrichtung drehen und abnehmen.

✱ **Doppelsicherung:** Das Gerät lässt sich nur in Betrieb nehmen, wenn der Saftauffangbehälter **UND** der Deckel (bzw. das Press-Sieb) verriegelt sind.
Wenn Sie das Gerät nicht verwenden, den Deckel (bzw. das Presssieb) nicht bis zum Anschlag drehen.



Das Press-Sieb in den Saftauffangbehälter einsetzen und bis zum Anschlag drehen.



Den zur Größe Ihrer Zitrusfrüchte passenden Presskegel auswählen. Der große Kegel muss stets auf den kleinen aufgesteckt werden.



Den Presskegel auf die Antriebswelle stecken. Den Pressdeckel auf der dem Anschlagpunkt gegenüberliegenden Seite aufsetzen und die Klammer am Boden des Siebs andrücken, bis sie einrastet.



Ein Glas unter den Saftaustritt stellen. Eine halbe Zitrusfrucht auf den Presskegel legen und leicht andrücken.



Den Pressdeckel herunterklappen. Das Gerät einschalten (1) und bis zum vollständigen Auspressen **SANFT** auf den Hebeldeckel drücken.



Nach dem Auspressen **vor** dem Anheben des Pressdeckels das Gerät ausschalten (0), um Spritzer zu vermeiden.

* Beim Pressen von Grapefruits den Druck auf den Pressdeckel von Zeit zu Zeit vermindern, um die Saftausbeute zu steigern.



Zusammensetzen: Die Kappe auf das Zentrifugensieb setzen und rundum nach unten drücken, bis sie vollständig waagerecht aufliegt (die beiden Enden der Kappe müssen passgenau aneinander liegen).



Das Zentrifugensieb auf die Antriebswelle setzen.



Den Deckel auf den Saftauffangbehälter setzen und bis zum Anschlag drehen.



Ein Glas unter den Saftaustritt stellen. Das Gerät einschalten (1) und bis zum Ende des Entsaftungsvorgangs ununterbrochen in Betrieb lassen.



Das Obst bzw. das Gemüse in den Einfüllschacht geben und mit dem Stopfer **sanft** nach unten drücken.
Das Gerät ausschalten (0).

⚠ ACHTUNG ⚠

- Führen Sie niemals Gegenstände oder Ihre Finger in den Einfüllschacht ein. Benutzen Sie ausschließlich den dafür vorgesehenen Stopfer.
- Öffnen Sie den Deckel erst, wenn das Gerät vollständig zum Stillstand gekommen ist.

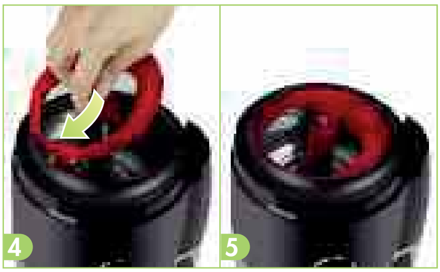
✱ Wenn der Entsafter zu vibrieren beginnt, das Gerät ausschalten und das Zentrifugensieb leeren.
Für eine optimale Saftausbeute den Stopfer nur leicht andrücken, damit das Obst (bzw. Gemüse) auf der Reibscheibe vollständig zerkleinert wird.
Am Schluss das Gerät noch ein paar Sekunden lang laufen lassen, bis der Saft vollständig ausgelaufen ist.



Zusammensetzen: Die Kappe auf das Zentrifugensieb setzen und rundum nach unten drücken, bis sie vollständig waagerecht aufliegt (die beiden Enden der Kappe müssen passgenau aneinander liegen).



Das Zentrifugensieb auf die Antriebswelle setzen.



Den Pürierfinger in das Zentrifugensieb einsetzen.



Den Deckel auf den Saftauffangbehälter setzen und bis zum Anschlag drehen.



Das Obst oder Gemüse im Ganzen oder in großen Stücken einfüllen und mit dem Stopfer **sanft** nach unten drücken.

⚠ A C H T U N G ⚠

- Führen Sie niemals irgendwelche Gegenstände oder Ihre Finger in den Einfüllschacht ein.
  Benutzen Sie ausschließlich den dafür vorgesehenen Stopfer.
- Öffnen Sie das Gerät erst, wenn das Zentrifugensieb vollständig zum Stillstand gekommen ist.
- Niemals festes Obst oder Gemüse einführen.

* Wenn der Entsafter zu vibrieren beginnt, das Gerät ausschalten und das Zentrifugensieb leeren.
Für eine optimale Saftausbeute den Stopfer nur leicht andrücken, damit das Obst (bzw. Gemüse) auf der Reibscheibe vollständig zerkleinert wird.
Am Schluss das Gerät noch ein paar Sekunden lang laufen lassen, bis der Saft vollständig ausgelaufen ist.



Die mittlere Schüssel auf die Antriebswelle setzen.



Das Verlängerungsstück auf die Antriebswelle setzen.



Zum Einsetzen der Scheibe muss sich die Angabe zu Funktion und Schnittstärke auf der nach oben gewandten Seite befinden.



Die Scheibe zunächst auf das Verlängerungsstück setzen. Sie anschließend drehen, bis sie sich einwandfrei einfügt.





Den Deckel aufsetzen und durch Drehen bis zum Anschlag verriegeln.

⚠ ACHTUNG ⚠

- Gehen Sie mit den Scheiben stets äußerst vorsichtig um, da die Klingen sehr scharf sind.
- Führen Sie niemals irgendwelche Gegenstände oder Ihre Finger in den Einfüllschacht ein.
  Benutzen Sie ausschließlich den dafür vorgesehenen Stopfer.

* Die Funktion ist auf der Scheibe eingraviert: R/G = Reiben & Raspeln, E/S = Schneiden.
Die Zahl entspricht der Schnittstärke, z. B.: 2 = 2 mm



Obst bzw. Gemüse einfüllen.

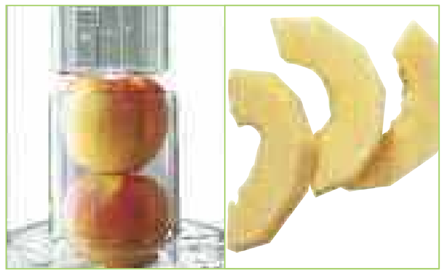




Das Gerät einschalten und das Obst bzw. Gemüse mit dem Stopfer nach unten drücken.

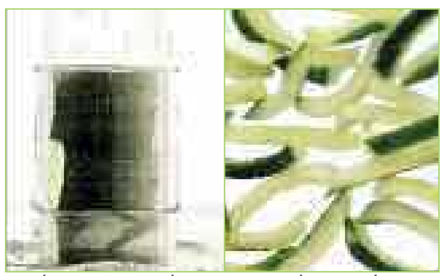


Schneiden: längliche Obst- und Gemüsesorten (Möhren, Porree usw.) aufrecht in den Einfüllschacht geben und diesen dabei ganz ausfüllen.



Rundes Obst bzw. Gemüse (Tomaten, Äpfel usw.) gegebenenfalls halbieren.



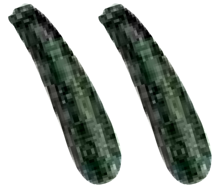


Raspeln: Obst- bzw. Gemüsestücke für besonders lange Raspeln waagerecht in den Einfüllschacht legen.

MAX. 600 g

Obst oder Gemüse / Raspeln oder Schneiden

= 

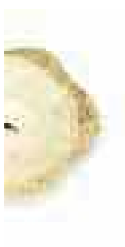
= 

= 

= 

= 

= 1/4 

= 1/4 

Die Mengenangabe entspricht Obst bzw. Gemüse mittlerer Größe.

⚠ **Die maximale Verarbeitungsmenge auf keinen Fall überschreiten.**
Bei Reibegeräuschen das Gerät sofort ausschalten.
Beim Verarbeiten größerer Mengen die Schüssel regelmäßig leeren.

Vor dem Reinigen das Gerät stets vom Stromnetz trennen.
Die Teile gleich nach dem Betrieb reinigen (Wasser + Spülmittel).



Saftauffangbehälter: den Saftaustritt in die Reinigungsposition kippen.
Press-Sieb: den Pressdeckel durch Abziehen der Klammer abnehmen.



Zentrifugensieb: die Kappe abnehmen. Auf PUSH nach innen drücken und abheben.



Mit der kurzen Seite des Schabers den größten Teil der Rückstände von der Innenseite des Siebes lösen.



Unter fließendem Wasser: mit dem Schaber erst außen und dann innen die Rückstände lösen. Die Rückstände unter fließendem Wasser lösen.



Gegebenenfalls (z. B. nach dem Entsaften von Beeren) eine Spülbürste verwenden.



Den Motorblock mit einem weichen leicht feuchten Tuch reinigen. Vorher das Netzkabel vom Strom trennen.

✱ Um eine starke Beschädigung der abnehmbaren Teile zu vermeiden:
- Reinigungsmittel: Vergewissern Sie sich in der Gebrauchsanweisung, dass sie für Kunststoffteile geeignet sind.
- Spülmaschine: die niedrigste Temperatur wählen.
- Spülbecken: die Teile nicht zu lange in Wasser mit Reinigungsmittel einweichen. *








1 *Saisongerecht einkaufen.* Erdbeeren im Winter müssen nicht sein! Eine reife Frucht, die in Ihrer Nähe und kurz vor dem Verzehr gepflückt wurde, ist viel schmackhafter und nahrhafter als eine Frucht, die im Kühlraum oder auf einem Schiff gereift ist. Außerdem tun Sie damit etwas für die Umwelt!

2 *Wenig, aber gut einkaufen.* Je frischer Obst und Gemüse ist, umso mehr Vitamine enthalten sie und umso größer ist die Saftausbeute. Kaufen Sie also nur das, was Sie bald verbrauchen. Suchen Sie nach Anzeichen von Frische: glatte Schale, grüne Blätter, keine Druckstellen usw.

Geben Sie Obst und Gemüse aus biologischem Anbau den Vorzug, vor allem wenn Sie es gern ungeschält verwenden, denn direkt unter der Schale befinden sich oft besonders viele Nährstoffe. Außerdem schmeckt das besser!

3 *Abwechseln.* Verzehren Sie unterschiedliche Obst- und Gemüsesorten, denn sie enthalten nicht alle die gleichen Nährstoffe und sind auf unterschiedliche Weise gut für die Gesundheit.

4 *Waschen* Sie stets Ihr Obst und Gemüse. Lassen Sie es nicht in Wasser einweichen, sondern spülen Sie es kurz unter fließendem Wasser ab.

5 *Frisch halten.* Manches Gemüse hält sich längere Zeit im Gemüsefach Ihres Kühlschranks (Möhren, Salatgurke, Paprika u. a.), anderes verträgt die Kälte nicht und fühlt sich in der Obstschale wohler (Tomaten, Avocados usw.). Legen Sie es trotzdem vor dem Entsaften eine Stunde in den Kühlschrank, denn kühler Saft schmeckt besser als lauwarmer. Wenn Sie Eiswürfel hinzufügen, dann sollten Sie auf die Qualität des Wassers achten, aus dem Sie sie zubereiten.

6 *Gleich trinken.* Trinken Sie den Saft möglichst bald nach dem Entsaften, denn manche Vitamine, vor allem Vitamin C, sind empfindlich gegenüber Luft und Licht. Wenn Sie den Saft aufbewahren möchten, für eine bessere Haltbarkeit einen Spritzer Zitronensaft hinzufügen und ihn in den Kühlschrank stellen.

7 *Genießen.* Mit Le Duo lassen sich unendlich viele gesunde und schmackhafte Säfte zubereiten. Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf!

Obst ist reich an natürlichem Fruchtzucker. Genießen Sie es also in Maßen, falls Sie an einer Zuckerintoleranz leiden.

Aprikosen, Pfirsiche, Nektarinen



Reife Früchte, die eher schwer für ihre Größe, von dunkler Färbung und aromatisch sind, verwenden. Gründlich waschen und entsteinen.



Ihr Fruchtfleisch ergibt einen eher dickflüssigen Nektar. Bei der Verwendung des Entsafters ggf. mit anderem, safthaltigerem Obst oder Gemüse mischen, um das Fruchtfleisch zu verdünnen.

Wohltuende Wirkung: Aprikosen sind reich an Provitamin A und decken 50 % des täglichen Bedarfs.

Steinobst ist gut verdaulich, denn seine Fasern bestehen zum Großteil aus gut verträglichen Pektinen.

Zitrusfrüchte

(Zitrone, Orange, Grapefruit)

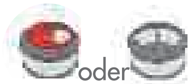


Stets für ihre Größe schwere Früchte mit dünner, glänzender Schale verwenden. Am einfachsten ist es, sie zu halbieren und in der Zitruspresse zu entsaften. Bei der Zubereitung bestimmter Cocktails kann allerdings die Verwendung des Entsafters oder des SmoothieMix angebracht sein. In dem Fall müssen sie vorher geschält werden.

Wohltuende Wirkung: Zitrusfrüchte sind gut gegen Stress und Müdigkeit. Trotz ihres sauren Geschmacks haben sie eine alkalische Wirkung, was ein Ausgleich für die säurebildenden Bestandteile ist, die sich aus einem heutzutage weit verbreiteten zu hohen Fleischkonsum ergeben.



Ananas



Schwere Früchte mit starkem Aroma verwenden. Eine Ananas ist reif, wenn sich die inneren Blätter am Schopf leicht lösen lassen. Die Blätter abschneiden und die Ananas schälen und in Stücke schneiden.



Wohltuende Wirkung: Ananas enthält Bromelain, ein verdauungsförderndes Enzym.

Banane



Früchte mit durchgehend gelber Schale verwenden. Da das Fruchtfleisch der Banane relativ saftarm ist, erhält man beim Entsaften eher eine Art Püree als einen wirklichen Saft. Deshalb sollte man sie mit

Frühling Sommer Herbst Winter

anderem Obst mischen. Stets zuerst die geschälten Bananen und anschließend saftreichere Früchte zum Verdünnen verarbeiten.

Wohltuende Wirkung: Bananen sind sehr energiereich (90 kcal / 100g) und enthalten viel Kalium, dessen Tagesbedarf sie decken können. Sie sind nahrhaft, leicht zu verdauen und reich an Stärke, Phosphor sowie Vitamin A, B und C..



Rote Bete



Feste und nicht zu große Früchte verwenden. Putzen, in Stücke schneiden und im Entsafter verarbeiten. Rohe rote Bete ist nicht immer leicht zu bekommen. In dem Fall gekochte rote Bete mit etwas geringerem Nährwert verwenden.

Wohltuende Wirkung: Alle Gartensalatsorten (außer Eisbergsalat) enthalten viel Vitamin K, dass für die Blutgerinnung nötig ist.

Möhren



Feste Möhren mit gleichmäßiger Schale und ohne Einschnitte verwenden. Sie brauchen nicht geschält zu werden. Waschen, putzen und in Stücke schneiden. Frische Möhren sollten Sie stets vorrätig haben, da sie für zahlreiche Cocktails Verwendung finden.

Wohltuende Wirkung: Möhren sind reich an Provitamin A (Beta-Carotin) und gut für die Haut und die Schleimhäute sowie für das Dämmerungssehen.

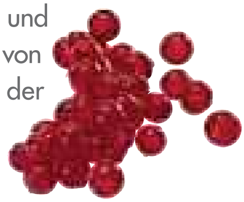


Johannisbeeren und Blaubeeren (Heidelbeeren)



Feste und glänzende (bereifte im Fall von Blaubeeren) Beeren verwenden. Um sie ganzjährig verwenden zu können, auch einfrieren (entstielen, waschen, trocknen und in einer Schale in den Gefrierschrank stellen). Frische Beeren vor der Verarbeitung im SmoothieMix entstielen. Rote Johannisbeeren gehören zu den Früchten mit dem geringsten Zuckergehalt und ihr Saft ist ein

wenig sauer. Um den sauren Geschmack ein wenig zu mildern, kann etwas Rohrzuckersirup hinzugefügt werden.
Wohltuende Wirkung: Beerenobst ist reich an Vitamin C und an Antioxidantien, von denen manche der Verkalkung der Netzhaut vorbeugen.

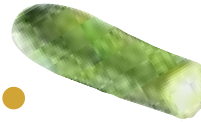


Stangensellerie

Knackige und frische Stängel mit grüner Färbung verwenden. Waschen, in Stücke schneiden und im Entsafter verarbeiten. Leicht gesalzen lässt sich der Saft gut mit anderen Obst- oder Gemüsesäften (z. B. mit Apfel- oder Tomatensaft) mischen.
Wohltuende Wirkung: Stangensellerie enthält zahlreiche Spurenelemente. Er hilft den pH-Wert auszugleichen und Krämpfe bei körperlicher Anstrengung zu vermeiden..



Salatgurke



oder

Feste, dunkelgrüne Gurken verwenden. Waschen, aber nicht schälen, um möglichst viele Mineralstoffe und Vitamine zu erhalten. Der erfrischende und wasserreiche Gurkensaft kann den intensiven Geschmack andere Säfte (aus Radieschen oder Paprika) abmildern.
Wohltuende Wirkung: Kalorienarm, aber reich an Mineralstoffen, vor allem Kalium. Gurken enthalten alle Vitamine der Gruppen B und C. Auf nüchternen Magen getrunkener Gurkensaft soll entschlackend und appetitanregend wirken.

Fenchel



Feste weiße Knollen mit einigen kleinen Blättern verwenden. Waschen und in Stücke schneiden. Der Anisgeschmack von Fenchelsaft passt hervorragend auch zu anderen Säften (z. B. Apfel- oder Orangensaft).
Wohltuende Wirkung: Fenchel enthält zahlreiche ätherische Öle mit krampflösender Wirkung.

Erdbeeren



oder

Sehr aromatische Erdbeeren ohne Faul- oder Druckstellen verwenden. Vorsichtig mit feuchtem Küchenkrepp

Frühling Sommer Herbst Winter

abwischen (unter fließendem Wasser werden sie wässrig) und entstielen.
Wohltuende Wirkung: Als Frühlingsfrüchte lösen Erdbeeren mit ihrem Gehalt an Vitamin C die Zitrusfrüchte des Winters ab.

Himbeeren





Reife Beeren ohne Faul- oder Druckstellen verwenden. Wenn Sie sie selbst pflücken, müssen sie sich leicht vom Stiel lösen lassen. Himbeeren, wenn möglich, nicht waschen, weil sie sonst einen Teil ihres Aromas einbüßen.
Wohltuende Wirkung: Himbeeren enthalten Kalzium, Eisen und Magnesium und tragen dazu bei, den Mineralstoffhaushalt des Körpers ins Gleichgewicht zu bringen. Außerdem enthalten sie viele Fasern. Im Entsafter werden für Personen mit empfindlicher Verdauung die unerwünschten Kerne zurückgehalten.

Ingwer



Reife Beeren ohne Faul- oder Druckstellen verwenden. Wenn Sie sie selbst pflücken, müssen sie sich leicht vom Stiel lösen lassen. Himbeeren, wenn möglich, nicht waschen, weil sie sonst einen Teil ihres Aromas einbüßen.
Wohltuende Wirkung: Himbeeren enthalten Kalzium, Eisen und Magnesium und tragen dazu bei, den Mineralstoffhaushalt des Körpers ins Gleichgewicht zu bringen. Außerdem enthalten sie viele Fasern. Im Entsafter werden für Personen mit empfindlicher Verdauung die unerwünschten Kerne zurückgehalten.

Kiwis

 oder 



Reife Früchte verwenden, die Schale muss auf leichten Fingerdruck nachgeben. Schälen und in Stücke schneiden.
Wohltuende Wirkung: Kiwis machen fit und erhöhen die Ausdauer, sind nahrhaft und helfen beim Abbau von Stress.

Mango und Papaya

 oder 

Reife Früchte verwenden, die Schale muss auf leichten Fingerdruck nachgeben. Schälen, **Stein bzw. Kerne entfernen** und in Stücke schneiden. Bei der Verwendung des Entsafters kann es notwendig sein, nach der Mango bzw. der Papaya saftreichere Früchte zu verarbeiten, um das Fruchtfleisch zu verdünnen. Besonders die geschmacksärmere Papaya sollte mit anderen Säften gemischt werden.



Wohltuende Wirkung:
Mango: besonders reich an Provitamin A, gut für Haut und Schleimhäute. Papaya: enthält Papain mit eiweißspaltender Wirkung.

Melonen



 oder 

Zuckermelonen sollten schwer und ohne braune Flecken sein, der Stiel muss sich leicht lösen. Bei Wassermelonen sollte die Schale glatt und hart sein. Die Kerne (bei Zuckermelonen) und die Schale entfernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden.

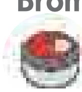
Wohltuende Wirkung :

Zuckermelonen, egal welcher Farbe, sind reich an Vitamin C und liefern etwa ein Drittel des Tagesbedarfs. Ihr aromatischer Saft verträgt sich gut mit sauren Obstsorten. Den Saft nicht eiskalt trinken, weil das die abführende Wirkung verstärken würde.

Wassermelone: Wassermelonensaft ist kalorienarm und wirkt entschlackend und appetitanregend.

Brombeeren





Pralle und glänzende, aber dennoch zarte Beeren verwenden. Beim Kauf darauf achten, dass sich kein Saft im Schälchen gesammelt hat. Nur kurz abspülen, auf Küchenkrepp abtrocknen und im SmoothieMix verarbeiten.

Wohltuende Wirkung : Brombeeren enthalten zahlreiche Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium, Magnesium und Eisen sowie Spurenelemente, Zink, Kupfer und Mangan. Sie tragen zur Gesundheit der Blutgefäßwände bei und beugen dadurch Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor.

Maracuja (Passionsfrucht)

 oder 



Für ihre Größe schwere Früchte mit nur leicht verschrumpelter Schale (sonst sind sie zu trocken) verwenden. Halbieren, das Fruchtfleisch mit einem Teelöffel herauslösen und im Entsafter oder im SmoothieMix verarbeiten. Die stark duftende Passionsfrucht eignet sich hervorragend zum Aromatisieren zahlreicher Obstcocktails.

Wohltuende Wirkung : Maracujas tragen viel zu einer gesunden Ernährung bei, denn sie enthalten Mineralstoffe und Vitamine. Sie wirken krampflösend und beruhigend. Im Entsafter werden für Personen mit empfindlicher Verdauung die unerwünschten Kerne zurückgehalten

Petersilie



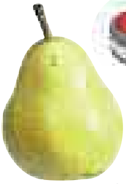


Grüne Blätter verwenden. Reiner Petersiliensaft hat einen ziemlich intensiven Geschmack und sollte mit anderen Säften gemischt werden. In dem Fall zuerst die gewaschene und abgetrocknete Petersilie und dann das andere Gemüse im Entsafter verarbeiten.

Frühling Sommer Herbst Winter

Wohltuende Wirkung : Petersiliensaft ist gut gegen Blutarmut und wirkt tonifizierend und stimulierend.

Birnen



oder

Feste Früchte mit einwandfreier Schale verwenden. Waschen, ungeschält und unentkernt in Stücke schneiden. Einige Tropfen Zitronensaft hinzufügen, denn Birnensaft oxidiert sehr schnell.
Wohltuende Wirkung : Birnen enthalten sehr viel Wasser und eignen sich für Abmagerungskuren. Sie enthalten Mineralstoffe und Vitamin C, außerdem Carotin und Vitamin E. Diese enthalten Antioxidantien und schützen vor vorzeitigem Altern der Zellen.

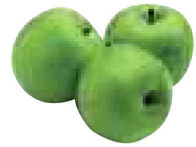
Paprika



oder

Feste Schoten mit glänzender Schale verwenden. Je reifer sie sind, umso mehr rote Pigmente und damit Antioxidantien enthalten sie und umso süßer sind sie. Die rohen aprikaschoten waschen und entstielen und im Entsafter zu Saft verarbeiten. Gekochte bzw. geröstete. Paprikaschoten im SmoothieMix verarbeiten, um ein Paprika-Coulis zu erhalten.
Wohltuende Wirkung : Paprika enthält viel Provitamin A und Vitamin P. Dadurch wirkt sie oxidationshemmend, beugt vorzeitigem Altern der Zellen vor und schützt die kleinen Blutgefäße

Äpfel



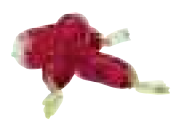
Feste Früchte mit einwandfreier Schale verwenden. Es gibt Hunderte von Apfelsorten. Granny Smith ergeben einen sehr frischen und sauren, Golden Delicious einen süßeren Saft. Waschen und ungeschält und unentkernt direkt im Entsafter verarbeiten.
Wohltuende Wirkung : Äpfel enthalten viele Antioxidantien

Pflaumen

oder

Pralle und schön gefärbte Früchte verwenden. Die Schale muss auf leichten Fingerdruck nachgeben. Waschen, halbieren und entsteinen.
Wohltuende Wirkung : Pflaumen sind saftig und süß, wirken durststillend und sind nicht allzu kalorienreich.

Radieschen



Sehr feste rote Radieschen mit leuchtend grünen Blättern verwenden. Die Blätter abschneiden, die Radieschen waschen und im Entsafter verarbeiten. Radieschensaft ist ziemlich scharf und kann zum Würzen von Cocktails verwendet werden.
Wohltuende Wirkung : Radieschen enthalten Schwefel, was ihnen den scharfen Geschmack sowie eine appetitanregende und verdauungsfördernde Wirkung verleiht.

Weintrauben

 oder 



Pralle, fest am Stiel haftende Trauben von gleichmäßiger Größe verwenden. Sorgfältig waschen und entstielen. Der milde und süße Traubensaft schmeckt Kindern besonders gut.

Wohltuende Wirkung :

Da Weintrauben sehr süß sind, sollte Traubensaft im Rahmen einer Schlankheitskur mit anderem Obstsaft verdünnt werden. Bei sportlicher Betätigung hingegen ist er sehr nützlich, um nach körperlicher Anstrengung schnell wieder fit zu werden

Salat





Salat mit knackigen, grünen Blättern verwenden. Einige Blätter waschen, zu einem kleinen Päckchen zusammenrollen und durch den Einfüllschacht in den Entsafter geben. Aufgrund des leicht bitteren Geschmacks sollte man den Saft mit anderen Säften mischen.

Wohltuende Wirkung :

Alle Gartensalatsorten (außer Eisbergsalat) enthalten viel Vitamin K, dass für die Blutgerinnung nötig ist.

.

Tomaten

 oder 

Reife, leuchtend rote Früchte verwenden. Waschen und entstielen. Bei einer Verarbeitung im SmoothieMix ist die Ausbeute deutlich höher als bei einer Verarbeitung im Entsafter. Frischer und natürlicher Tomatensaft bzw. Tomaten-Coulis ist ziemlich blass. Die leuchtend rote Farbe entsteht erst beim Kochen.

Wohltuende Wirkung : Zu Beginn einer Mahlzeit wirken Tomaten appetitanregend. Ihr saurer Geschmack fördert die Verdauung und trägt zur guten Verträglichkeit der Mahlzeit bei.

Bei der Verarbeitung im Entsafter wird die Schale zurückgehalten, die schwer verdaulich und damit ungeeignet für Personen mit empfindlicher Verdauung ist



Frühling Sommer Herbst Winter

Kinder zum Verzehr von Obst und Gemüse zu bewegen ist nicht immer einfach. Ein paar Tipps:…

Neugier wecken: Die Kinder mit auf den Markt nehmen und sie unbekannte Obst- und Gemüsesorten entdecken – probieren, anfassen und erraten – lassen (mit verbundenen Augen oder nicht). Wenn ihnen etwas nicht gefällt, nicht darauf bestehen, sondern es ein andermal – nach ein paar Monaten oder sogar Jahren – erneut oder in einer anderen Form (gekocht, püriert, zusammen mit anderen Zutaten usw.) anbieten.

„Rätsel-Smoothie“: Mehrere Obst- und Gemüsesorten miteinander kombinieren (s. Popeyes Zaubertrank S. 110), der süße Geschmack und die manchmal überraschenden Farben kommen meistens gut an. Wer alle Zutaten herausfindet, hat gewonnen! Sehr geeignet beim Frühstück, um für die Schule fit zu sein, oder nachmittags, um Energie zu tanken!

„Mein eigener Saft!“*: Lassen Sie Ihr Kind selbst Säfte erfinden, das ist eine gute Gelegenheit, überschüssiges Obst oder Gemüse zu verwenden, und Ihr Kind wird stolz auf sich sein. Je nach Jahreszeit gibt es unzählige Möglichkeiten. Außerdem ist das gesund: keine Konservierungs- und merkwürdigen Zusatzstoffe.

Strohhalme: Absolut nicht erforderlich, aber sehr lustig!

„Gemüse-Kunst“: Was gut aussieht, schmeckt auch besser! Lassen Sie bei einem Rohkostteller Ihrer Kreativität freien Lauf, dann wirkt er gleich viel interessanter! Und warum nicht einen Wettbewerb veranstalten?

Fruchteis Bereiten Sie mit Ihrem Kind Säfte oder Smoothies zu, gießen Sie sie in Speiseeisformen, fügen Sie ein paar Stück Obst und bei zu saurem Geschmack ein wenig Rohrzuckersirup hinzu und stellen Sie die Formen 24 Stunden in den Gefrierschrank.

Regel Nr. 1: SPASS








* Achtung: Lassen Sie Ihr Kind das Gerät nicht allein bedienen!

Getränke

Sauce

Vorspeisen

Nachtisch

Gurke, Möhre und Limette



Zubereitungsdauer: 5 min

Für 2 Gläser
1/2 Salatgurke
3 mittelgroße Möhren
1/2 Limette

Das Gemüse waschen und schälen. Die Limette ebenfalls schälen.

Alle Zutaten im Entsafter verarbeiten (die Limette zuerst) und gleich trinken.

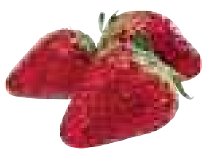
Erfrischend und gut für die Haut.

Erdbeer-Bananen-Nektar



Zubereitungsdauer: 5 min

Für 2 Gläser
10 Erdbeeren
1 Banane
1 Limette
1 TL flüssiger Honig



Die Banane schälen und in Stücke schneiden. Die Erdbeeren waschen und entstielen. Im SmoothieMix zuerst die Banane und dann die Erdbeeren verarbeiten.
Den Limettensaft und den Honig hinzugeben und mischen. 2 EL zerstoßenes Eis in jedes Glas geben und die Mischung darüber gießen.

Äpfel und Erdbeeren

 oder 

Zubereitungsdauer: 5 min

Für 2 Gläser
2 Äpfel
200 g Erdbeeren

Die Erdbeeren waschen und entstielen und zwei davon für die Garnitur aufheben.

Die Äpfel waschen und in Stücke schneiden. Im Entsafter oder im SmoothieMix zuerst die Erdbeeren, dann die Äpfel verarbeiten. Mischen und gleich servieren.

Für ein bisschen Abwechslung mit ein paar Blättern Basilikum garnieren und ein wenig Pfeffer hinzufügen.

Passata di Pomodori (Tomatencoulis)

Vorbereitungszeit: 10 min • Garzeit: 30 min

Für 500 ml Coulis
(nach dem Einkochen)
1 kg reife Tomaten
2 EL Olivenöl
2 TL Zucker
2 Knoblauchzehen
1 Bund frisches Basilikum
Salz und Pfeffer



Die Tomaten waschen und in Stücke schneiden. In eine große Pfanne das Olivenöl geben und die zerdrückten Knoblauchzehen mit Salz und Pfeffer sowie dem Zucker anbraten. Die Tomaten hinzufügen und auf kleiner Flamme etwa 30 min reduziere. Gegebenenfalls nachwürzen.

Das Coulis anschließend im SmoothieMix verarbeiten.

In Italien werden in der Tomatensaison große Mengen von Tomatencoulis zubereitet. Eingefroren oder in Gläsern wird es dann das ganze Jahr über aufgehoben.Man kann das Coulis auch mit rohen Tomaten im SmoothieMix zubereiten und dann mit den anderen Zutaten zusammen kochen.

Erdbeermarmelade

Vorbereitungszeit: 10 min • Garzeit: 15 min

Für 6 bis 8 Gläser
1,5 kg Erdbeeren
1,6 kg Zucker
40 g Geliermittel
1 walnussgroßes
Stück Butter

Die Erdbeeren waschen, entstielen im SmoothieMix entsaften und 1,4 kg abwiegen. Das Coulis in einen Kochtopf geben und erhitzen.

In einer Schale das Geliermittel mit 2 EL Zucker vermischen. Das Coulis damit bestreuen und sorgfältig mit einem Holzlöffel umrühren. 3 Minuten unter ständigem Rühren kochen lassen. Den Zucker und die Butter hinzufügen und erneut 3 Minuten unter ständigem Rühren kochen lassen. Nach dem Kochen die Marmeladengläser bis zum Rand füllen.

Anmerkung: Geliermittel für Marmelade (mit Apfelpektin) finden Sie in der Zuckerabteilung Ihres Lebensmittelgeschäfts.

Kalte Gurkensuppe

 oder 

Zubereitungsdauer: 5 min

Für 400 ml
[1]1/2 Salatgurke
2 Becher griechischer Joghurt
Schnittlauch
Minzeblätter
Salz und Pfeffer
1 Spritzer Zitrone

Die Gurke waschen, grob schälen, in Stücke schneiden und im Entsafter oder im SmoothieMix. verarbeiten.

Den Gurkensaft mit Hilfe eines Schneebesens mit dem Joghurt vermischen und nach Belieben Minze, gehackten Schnittlauch, Salz, Pfeffer und einen Spritzer Zitronensaft hinzugeben.

Als Aperitif diese Suppe sehr kalt in kleinen Gläsern und mit etwas Schnittlauch garniert servieren.

Gazpacho

 oder 

Zubereitungsdauer: 5 min

Für 4 Personen*
600 g reife Tomaten
1/4 Salatgurke
1/4 rote Paprikaschote
1/2 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer

Das Gemüse waschen. Die Gurke grob schälen, die Paprikaschote und die Tomaten entstielen. Das Gemüse in für den Einfüllschacht passende Stücke schneiden.

Den Knoblauch schälen. Für eine sämige Konsistenz sämtliche Zutaten im SmoothieMix (für eine flüssigere Konsistenz im Entsafter) verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken. Mindestens 3 Std. kalt stellen.

Wenn der Gazpacho als Vorspeise gedacht ist, beim Servieren ggf. kleine Gemüsewürfel hinzugeben

** geringere Ausbeute im Entsafter (2 - 3 Personen)*



Aprikosen, Pflaumen und Zitrone



Zubereitungsdauer: 5 min

Für 2 Gläser
4 Aprikosen
4 Pflaumen
1/2 Zitrone

Die Aprikosen und die Pflaumen waschen und entsteinen. Die Zitrone schälen und halbieren.
Sämtliches Obst im SmoothieMix entsaften. Wenn das Ergebnis zu dickflüssig ist, mit ein wenig kaltem Wasser verdünnen und gleich trinken·

Melone, Gurke, Birne, Minze



Zubereitungsdauer: 5 min

Für 2 Gläser
1/2 Zuckermelone
1 kleine Salatgurke
1 Birne
10 Blätter Minze
(nach Belieben)

Die Schale und die Kerne der Zuckermelone entfernen. Die Gurke grob schälen und in große Stücke schneiden. Zunächst die Minze, dann das gesamte Obst im Entsafter verarbeiten. Gleich trinken.

Sehr erfrischend !

Beeren-Sprudel



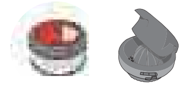
Zubereitungsdauer: 5 min

Für 4 Gläser
2 Grapefruits
1 Nektarine
1 Banane
1 Prise Ingwerpulver
Eiswürfel

Die Banane und die Nektarine schälen. Im SmoothieMix. zunächst die Banane, dann die Nektarine entsaften.
Den SmoothieMix-Aufsatz durch den Zitruspressen-Aufsatz ersetzen.
Die Grapefruits entsaften.Die Säfte mischen, ein paar Eiswürfel hinzufügen und gleich trinken.
Ein Rezept des Hauses garantiert kalorienarm und reich an Vitamin C.



Sonnen-Smoothie



Zubereitungsdauer: 5 min

Für 4 Gläser

2 Grapefruits
1 Nektarine
1 Banane
1 Prise Ingwerpulver
Eiswürfel

Die Banane und die Nektarine schälen. Im SmoothieMix zunächst die Banane, dann die Nektarine entsaften.

Den SmoothieMix-Aufsatz durch den Zitruspressen-Aufsatz ersetzen.

Die Grapefruits entsaften.

Die Säfte mischen, ein paar Eiswürfel hinzufügen und gleich trinken.

Sie können die Grapefruits auch schälen und im SmoothieMix entsaften.

Wassermelonen-Gazpacho



Zubereitungsdauer: 10 min

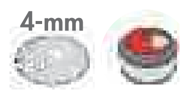
Für 6 Personen

1/2 Wassermelone
1 Salatgurke
3 Tomaten
1 Bund Minze
1 TL Weinessig
3 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer

Die Wassermelone und die Gurke schälen. Die Tomaten waschen und halbieren.

Alle Zutaten in den SmoothieMix (oder den Entsafter) geben, zunächst die Minze, dann die Tomaten. Dem Gazpacho Essig, Öl, Salz und Pfeffer hinzufügen. Kühl servieren.

Melonenfächer mit Himbeercoulis



Zubereitungsdauer: 15 min

Für 4 Personen

1 große Zuckermelone
300 g Himbeeren
1/2 Zitrone
3 EL Puderzucker
Frische Minze



Die Melone vierteln. Die Schale und die Kerne entfernen. Die Melonenstücke mit der 4-mm-Scheibe in Scheiben schneiden und aufheben. Die Himbeeren kurz abwaschen. Das Gerät mit dem SmoothieMix -Aufsatz versehen und die Himbeeren zu Coulis verarbeiten.

Einen Spritzer Zitronensaft und den Puderzucker hinzufügen und mischen.

Auf jeden Teller ein wenig Coulis geben und die Melonenscheiben fächerartig darauf legen.

Mit Minzeblättern garnieren und gleich servieren.

Johannisbeergelee

Vorbereitungszeit: 15 min • Garzeit: 15 min

Für 4 Gläser

1,5 kg rote Johannisbeeren
800 g Zucker
20 g Geliermittel
Zitronensaft (nach Belieben)



Die Johannisbeeren waschen, entstielen und im SmoothieMix entsaften. Den Saft wiegen. In einer Schale das Geliermittel mit 2 EL Zucker vermischen.

Den Saft in einen flachen Kochtopf geben und das Geliermittel unter vorsichtigem Rühren mit einem Holzlöffel hineinstreuen. Zum Kochen bringen und 2 Minuten unter ständigem Rühren köcheln lassen. Die gleiche Menge Zucker hinzugeben, aufkochen lassen und bei starker Hitze 2 Minuten unter ständigem Rühren kochen lassen. Den Schaum abnehmen und das Gelee in Gläser füllen

Tipp: am Ende des Garvorgangs einen Spritzer Zitronensaft hinzufügen, um die Farbe der Beeren zu erhalten..

Erdbeer-Himbeer-Melonen-Eis

Vorbereitungszeit: 10 min • Gefrierzeit: 24 Std.

Für 4 Eis am Stiel

1 Zuckermelone
250 g Erdbeeren
250 g Himbeeren
Rohrzuckersirup
(nach Belieben)



Die Melone vierteln. Die Schale und die Kerne entfernen. Die Beeren kurz waschen und die Erdbeeren entstielen. Sämtliches Obst im SmoothieMix verarbeiten und ein wenig Rohrzuckersirup hinzufügen, falls die Mischung zu sauer ist.

Die Mischung in Stileisformen gießen und 24 Stunden in den Gefrierschrank legen. Sie können auch kleine Obststücke hinzufügen.

Rote Bete, Apfel und Fenchel



Zubereitungsdauer: 5 min

Für 2 Gläser

1 kleine Knolle rote Bete, gekocht
1 Apfel (Granny Smith)
1 kleine Knolle Fenchel



Die gekochte rote Bete schälen. Den Apfel und den Sellerie waschen und in Stücke schneiden. Eventuell einige Fenchelblätter für die Garnitur aufheben.

Alle Zutaten anschließend im Entsafter verarbeiten und gleich servieren und trinken.

Detox-Drink



Zubereitungsdauer: 5 min

Für 2 Gläser

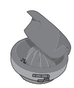
4 mittelgroße Möhren
1 Knolle rote Bete, gekocht
1/4 Knolle Sellerie
1/2 Limette

Die rote Bete schälen, die Möhren und den Sellerie putzen. Das Gemüse in Stücke schneiden. Die rote Bete, den Sellerie und dann die Möhren im Entsafter verarbeiten. Anstelle der Knolle können Sie auch 2 Stangen Sellerie verwenden.

Entgiftend und belebend.

Orange, Fenchel und Minze

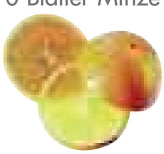




Zubereitungsdauer: 5 min

Für 2 Gläser

3 Orangen
1 Knolle Fenchel
10 Blätter Minze



Den Fenchel waschen und in große Stücke schneiden. 6 Blätter Minze und den Fenchel im Entsafter verarbeiten und den Saft aufheben. Die Orangen anschließend mit dem Zitruspressen-Aufsatz entsaften.

Die beiden Säfte vermischen und gleich servieren. Mit den restlichen Minzeblättern garnieren

Weintrauben, Möhren und Zitrone



Zubereitungsdauer: 5 min

Für 2 Gläser

1 großes Bündel rote Weintrauben
3 Möhren
1/2 Zitrone

Die Weintrauben waschen und entstielen. Die Möhren putzen. Zunächst die Weintrauben, dann die Möhren im Entsafter verarbeiten. Den Zitronensaft hinzufügen. Vermischen und servieren.



Popeyes Zaubertrank

Zubereitungsdauer: 5 min

oder

Für 2 Gläser
1/2 Ananas
1 Handvoll junge Spinatsprossen
1 Apfel
20 Blätter Minze
2 Limetten

Die Ananas schälen und in dicke Scheiben schneiden. Den Spinat, die Minze und den Apfel waschen.

Die Limetten schälen. Alle Zutaten im SmoothieMix (oder im Entsafter) verarbeiten – zunächst die zusammengerollten Spinat- und Minzeblätter, dann den Apfel, die Limetten und zuletzt die Ananas.

Trauben-Himbeer-Joghurt

Zubereitungsdauer: 10 min

Für 4 Gläser
300 g Himbeeren
1 großes Bündel rote Weintrauben
300 g cremiger Joghurt
100 ml Milch
1/2 TL weißer Pfeffer
2 TL Honig

Die Himbeeren kurz waschen (einige für die Garnitur aufheben). Die Weintrauben waschen, entstielen und im SmoothieMix verarbeiten. Das Trauben- und das Himbeer-Coulis mithilfe eines Schneebesens mit Joghurt, Milch, Pfeffer und Honig vermischen.

In 4 flache Gläser füllen und mit den restlichen Himbeeren garnieren.



Apfel-Cake



Vorbereitungszeit: 5 min • Garzeit: 30 min

Für 6 Personen
8 mittelgroße Äpfel
3 Eier
2 Gläser* Mehl
1 Glas Haferflocken
1 1/2 Gläser Zucker
1 Glas Speiseöl
1 Tüte Trockenhefe
1 Prise Zimt
Puderzucker
*1 Glas = 200 ml

Die Äpfel entstielen und entkernen und im Entsafter verarbeiten. Den Saft trinken oder für Sorbet verwenden. Den Backofen auf 180 °C (Stufe 6) vorheizen.

Das zurückgebliebene Fruchtfleisch mit allen anderen Zutaten gut vermischen, dabei das Mehl zuletzt hinzufügen (dass der Teig ein wenig elastisch ist, ist normal). Eine Backform mit Butter einfetten und den Teig hineingeben. Glatt streichen und etwa 30 min backen. Abkühlen lassen und mit Puderzucker und Zimt bestreuen.

Nichts geht verloren, alles wird verwertet – und es schmeckt!

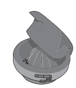
Chicorée-Fenchel-Salat mit Orangen-Dressing

4-mm



2-mm





Zubereitungsdauer: 5 min

Für 6 Personen
6 Stauden Chicorée
1/2 Knolle Fenchel
250 g Räucherlachs
250 g Ziegenkäse (halbtrocken)
1 Orange
Cidre-Essig
Olivenöl

Den Chicorée kurz waschen. Beschädigte Blätter entfernen und den Strunk mit einem spitzen Messer kegelförmig herausschneiden, um den bitteren Geschmack abzumildern.

Mit dem Gemüseschneider den Chicorée in 4, den Fenchel in 2 mm dicke Scheiben schneiden.

In einer Schale anrichten. Den Lachs und den Ziegenkäse in kleine Stücke schneiden und auf den Salat legen.

Die Orange mit der Zitruspresse entsaften. Den Saft mit Cidre-Essig und Olivenöl abschmecken.

Das Dressing über den Salat gießen.

Ananas, Mango und Kiwi



Zubereitungsdauer: 5 min

Für 2 Gläser
1/2 mittelgroße Ananas
1 kleine Mango
1 Kiwi



Das Obst schälen und die Mango entsteinen. Das Obst in große Stücke schneiden und im SmoothieMix verarbeiten (die Ananas).

Dieser Saft lässt sich auch im Entsafter zubereiten, aber die Ausbeute ist geringer. Gegebenenfalls mit etwas Mineralwasser verdünnen, denn der Saft ist ziemlich dickflüssig.

Entschlackungs-Booster



Zubereitungsdauer: 5 min

Für 2 Gläser
1 dicke Scheibe Weißkohl
1/2 Ananas
4 Zweige Minze
1 cm frischen Ingwer

Die Ananas schälen. Alle Zutaten im Entsafter oder im SmoothieMix verarbeiten, und zwar in der folgenden Reihenfolge: Minze, Ananas, Ingwer, Kohl. Gleich trinken.

Milchgenuss

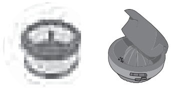


Zubereitungsdauer: 5 min

Für 2 Gläser
2 Kiwis
1 Apfel (Granny Smith)
150 ml Milch
1 EL Pfefferminzsirup

Die Kiwis schälen und den Apfel waschen. Das Obst in Stücke schneiden und im Entsafter verarbeiten. In einem Krug mit dem Schneebesen die Milch, den Fruchtsaft und 1 EL Pfefferminzsirup mischen. Gleich trinken.

Apfel, Möhren und Orangen



Zubereitungsdauer: 5 min

Für 2 Gläser
1 Apfel
2 Orangen
2 Möhren



Das Obst und das Gemüse waschen. Die Enden der Möhren entfernen, den Apfel in Stücke schneiden und Möhren und Apfel im Entsafter verarbeiten.

Die Orangen in der Zitruspresse auspressen.

Den Saft ggf. mit etwas zerstoßenem Eis im Shaker mischen. Sofort sehr kalt trinken.

Ein rundum beliebter Cocktail. Um ihn ein wenig aufzupeppen, eine Stange Sellerie hinzufügen.

Thailand-Drink



Zubereitungsdauer: 5 min

Für 2 Gläser
10 Litchis
1/4 Ananas
1 Apfel
200 ml Kokosmilch
1 cm Zitronengras*

Die Litchis schälen und entkernen. Die Ananas schälen und in große Stücke schneiden. Den Apfel waschen. Das Zitronengras im SmoothieMix entsaften, dann die Litchis, die Ananas und zuletzt den Apfel.

Die Kokosmilch hinzufügen und vermischen.

** Sie können auch gemahlenes Zitronengras verwenden.*

Rote Beete, Orangen und Kümmel



Zubereitungsdauer: 5 min

Für 6 Personen
6 kleine Knollen rote Bete, gekocht
1 Orange
Gemahlener Kümmel
Salz und Pfeffer

Die rote Bete und die Orange schälen und im SmoothieMix verarbeiten. Kümmel, Salz und Pfeffer hinzufügen und vermischen.

Zum Aperitif oder zu gegrillten Gambas servieren.

Grenadinesirup



Vorbereitungszeit: 15 min • Garzeit: 15 min

Für ca. 1/2 l Sirup
3 Granatäpfel
Zucker
1/2 Zitrone



Die Granatäpfel schälen und dabei darauf achten, dass auch die weiße Haut ganz entfernt wird, da der Saft sonst bitter schmeckt. Die Kerne im Entsafter verarbeiten.

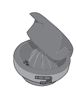
Den Granatapfelsaft mit der gleichen Menge Zucker in einen kleinen Kochtopf mit dickem Boden geben. Zum Sieden bringen und rühren bis sich der Zucker gelöst hat.

Etwa 10 min einkochen lassen und dabei ab und zu umrühren.

Ein wenig abkühlen lassen und einen TL Zitronensaft hinzufügen. Den Sirup in eine Glasflasche füllen und dicht verschließen. Der Sirup hält sich einen Monat lang im Kühlschrank.

Reife und schwere Granatäpfel verwenden.

Grapefruit-Flans



Préparation : 10 min • Repos : 1 h • Cuisson : 10 min + 30 min

Pour 4 personnes
1 große Grapefruit
125 g Kristallzucker
3 große Eier
4 TL Rohrzucker
1 gestr. EL Maisstärke

Die Grapefruit entsaften und 300 ml Saft mit dem Kristallzucker in einen Kochtopf geben. 10 min auf kleiner Flamme erhitzen, vermischen und etwas abkühlen lassen.

In einer Schale die Eier mit der Maisstärke schlagen. Den lauwarmen Grapefruit-Saft hinzugießen und dabei weiter schlagen. Das ganze in kleine Auflaufformen gießen.

Die Flans 30 min im Dampfgarer oder im Wasserbad garen. Abkühlen lassen.

Mit Rohrzucker bestreuen und mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen. Sehr kalt servieren.



⚠ ISTRUZIONI DI SICUREZZA

L'utilizzo di un apparecchio elettrico necessita l'osservanza di alcune regole elementari, tra cui le seguenti:

- Leggere attentamente tutte le istruzioni.
- Non immergere l'apparecchio nell'acqua o in qualsiasi altro liquido per evitare rischi di elettrocuzione.
- Questo apparecchio può essere utilizzato da bambini che abbiano almeno 8 anni e da persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali o prive di esperienza o di conoscenze, se sono correttamente sorvegliati o se sono state loro impartite le istruzioni relative all' utilizzo dell'apparecchio in tutta sicurezza e se i rischi sono stati presi in considerazione. I bambini non devono considerare l'apparecchio come un giocattolo. La pulizia e la manutenzione dell'apparecchio non devono essere effettuate dai bambini senza sorveglianza. Questo dispositivo non deve essere usato dai bambini. Tenere il dispositivo ed il suo cavo di alimentazione fuori dalla portata dei bambini.
- Per spremi-agrumi unicamente: questo apparecchio può essere utilizzato da bambini di età superiore a 8 anni, a condizione che siano sorvegliati o che abbiano ricevuto istruzioni sull'utilizzo dell' apparecchio in tutta sicurezza e che capiscano i pericoli che incorrono. La pulizia e la manutenzione dell'apparecchio non devono essere effettuate da bambini, a meno che abbiano un'età superiore a 8 anni e che siano sorvegliati da un adulto. Conservare l'apparecchio e il suo cavo fuori dalla portata di bambini di età inferiore a 8 anni.
- Se il cavo di alimentazione è danneggiato o se il vostro apparecchio è guasto, deve essere sostituito dal fabbricante, dal suo servizio assistenza o da una persona con una qualifica simile per evitare pericoli.
- Staccare l'apparecchio dopo ogni utilizzo per il montaggio e lo smontaggio degli accessori e prima della pulizia.
- Prima di collegare l'apparecchio, verificare che la tensione indicata sull'apparecchio corrisponde alla tensione della rete del vostro alloggio.
- Per i modelli cromati, l'apparecchio deve essere sempre collegato a una presa di terra utilizzando il cavo di alimentazione originale.
- Non lasciar pendere il cordone di alimentazione dal piano di lavoro. Non metterlo mai a contatto con una superficie calda o bagnata.
- Non usare il dispositivo se il cestello rotante o la chiusura di protezione sono danneggiati o hanno rotture visibili.

- L’apparecchio è dotato di una protezione termica che arresta automaticamente il motore in caso di funzionamento prolungato o di sovraccarico. Mettere quindi l’apparecchio in posizione di arresto e attendere che si sia completamente raffreddato prima di riavviarlo.
- Questo apparecchio deve essere utilizzato sotto sorveglianza, anche se può funzionare senza mantenere premuto l’interruttore.
- Non introdurre in alcun caso le mani o un utensile nella tramoggia quando la centrifuga funziona per non rischiare gravi ferite o danni all’apparecchio. Utilizzare il pressino.
- Assicurarsi che il coperchio sia posato orizzontalmente e bloccato prima di avviare l’apparecchio.
- Non cercate in alcun caso di ostacolare il meccanismo di sicurezza.
- Premere il tasto 0 e attendere l’arresto completo dei pezzi in movimento prima di procedere a una rotazione del coperchio.
- Non utilizzare questo apparecchio in ambienti esterni.
- Questo apparecchio è destinato unicamente a un uso domestico.
- Gli utilizzi nei seguenti casi non sono coperti dalla garanzia: negli angoli cucina riservati al personale nei negozi, uffici e altri ambienti di lavoro, nelle fattorie, dai clienti degli alberghi, motel e altri ambienti a carattere residenziale e in ambienti di tipo camere d’albergo.

CONSERVARE QUESTE ISTRUZIONI DI SICUREZZA

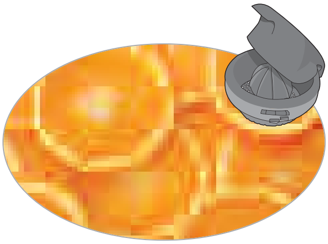
RISERVATO UNICAMENTE A UN USO DOMESTICO

PROTEZIONE DELL’AMBIENTE

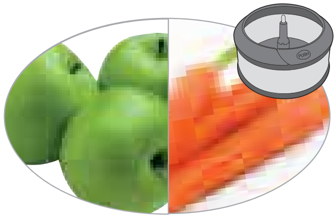
Questo simbolo indica che questo prodotto non deve essere gettato con i rifiuti domestici.

Deve essere portato in un centro di raccolta adattato al riciclaggio delle apparecchiature elettriche ed elettroniche.

Per conoscere la localizzazione dei centri di raccolta, contattate il vostro comune o la vostra discarica



Spremiagrumi
Ideale per gli agrumi: arance, limoni, pompelmi...
Risultato: un succo rapidamente senza semi e con un po' di polpa.



Centrifuga
Ideale per la frutta e verdura con polpa soda: mele, carote, melone, cetriolo,...
Risultato : un succo limpido senza polpa.



SmoothieMix *
Aggiungendo l'accessorio pala pressatrice brevettata si trasforma la vostra centrifuga in estrattore.
Ideale per frutta e verdura a polpa morbida (o cotta) : Lamponi, ribes, pomodori...
Risultato : un succo spesso di tipo smoothie, nettare o sugo ed una resa eccezionale :
+ vitamine, + succo, + anti-ossidanti.

Non introdurre mai frutta o verdura dura (carote, noce di cocco,...) quando utilizzate questa funzione, rischiereste di danneggiare l'apparecchio.

Per certa frutta o verdura (es.: ananas, pere...), potete utilizzare la centrifuga o lo SmoothieMix, a seconda del risultato che si vuole ottenere:
- centrifuga: un succo limpido, ma una resa inferiore
- SmoothieMix: un nettare / salsa e una resa superiore

Fate riferimento al lessico della frutta e verdura a p. 130 per scegliere la funzione che si adatta meglio.

* **a seconda del modelli**



* A seconda del modello.
**La funzione è incisa sul disco. R/G = Grattugia, E/S = Fettine.
Il numero corrisponde allo spessore del taglio: 2 = 2 mm

MONTAGGIO / SMONTAGGIO

Quando utilizzate l'apparecchio per la prima volta, lavare con cura tutti gli elementi che lo compongono (vedi p. 127)



Svolgere la lunghezza di cavo necessaria. Inserire correttamente il cavo di alimentazione nelle tacche previste sotto il blocco motore per evitare che l'apparecchio possa vibrare.



Montaggio: inserite la vasca sull'asse motore (beccuccio a sinistra).



Girare la vasca a destra fino al bloccaggio. Montare gli accessori (da p. 121 a 125)

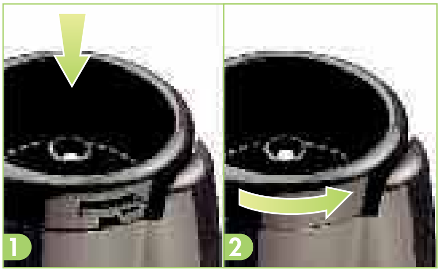


Smontaggio : sbloccare il cestello spremiagrumi o il coperchio.

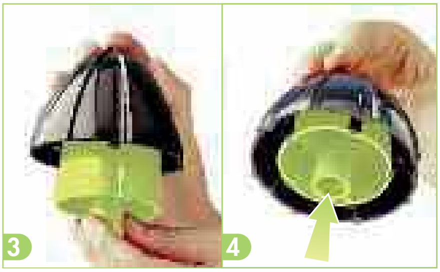


Girare la vasca a sinistra. Togliere la vasca.

Doppia sicurezza : l'apparecchio può funzionare solo se la vasca E il coperchio (o il cestello spremiagrumi) sono bloccati.
Quando non utilizzate l'apparecchio, non agganciate il coperchio (o il cestello spremiagrumi) fino a bloccarlo.



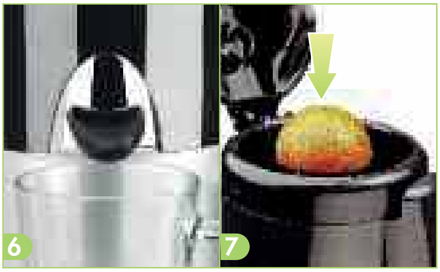
Inserire il cestello spremiagrumi sulla vasca e farlo girare fino a che non si blocca.



Scegliere il cono a seconda delle dimensioni dei vostri agrumi. Il cono grande deve essere sempre agganciato su quello piccolo.



Far scivolare il cono sull'asse motore. Posizionare il braccio coprente dalla parte opposta del punto di bloccaggio e agganciare la linguetta sul fondo del cestello.



Porre un bicchiere sotto il beccuccio. Posizionare il frutto sul cono premendo leggermente.



Chiudere il braccio. Premere (1), e poi premere **DOLCEMENTE** sul braccio fino alla completa estrazione del succo



Fermare l'apparecchio (0) al termine dell'operazione, **prima** di sollevare il braccio per evitare gli spruzzi.

* Per i pompelmi, rilasciare leggermente la pressione di tanto in tanto per una migliore estrazione del succo.



Montaggio :posizionare il collarino orizzontalmente sul cestello e premere tutto intorno fino a che non è perfettamente orizzontale (le 2 estremità del collarino devono essere allineate).



Far scivolare il cestello della centrifuga sull'asse motore.



Posare il coperchio sulla vasca e farlo girare fino al bloccaggio.



Porre un bicchiere sotto il beccuccio. Mettere l'apparecchio in posizione di marcia (1) e lasciar girare senza interruzione fino alla fine dell'operazione.



Introdurre la vostra frutta e verdura nella tramoggia. Accompagnare **dolcemente** la discesa della frutta con il pressino. Fermare l'apparecchio (0).

⚠ ATTENZIONE ⚠

- Non introdurre oggetti o le dita nella tramoggia.
  Utilizzare unicamente il pressino previsto appositamente.
- Attendere l'arresto totale del cestello della centrifuga prima di sbloccare il coperchio.

* Se l'apparecchio si mette a vibrare, fermatelo e vuotate il cestello della centrifuga.
Per una resa ottimale, premere dolcemente per lasciare il frutto (o la verdura) lavorare bene sulla grattugia.
Alla fine, lasciar girare l'apparecchio ancora alcuni secondi per finire l'estrazione del succo.



Montaggio : posizionare il collarino orizzontalmente sul cestello e premere tutto intorno fino a che non è perfettamente orizzontale (le 2 estremità del collarino devono essere allineate).



Far scivolare il cestello della centrifuga sull'asse motore.



Inserire la pala nel cestello della centrifuga.



Posare il coperchio sulla vasca e farlo girare fino al bloccaggio.



Introdurre la frutta intera o a grossi pezzi. Accompagnare dolcemente la discesa con il pressino. Lasciar girare senza interruzione fino alla fine dell'operazione.

⚠ ATTENZIONE ⚠

- Non introdurre oggetti o le dita nella tramoggia.
  Utilizzare unicamente il pressino previsto appositamente.
- Attendere l'arresto totale del cestello della centrifuga prima di sbloccare il coperchio.
- Non introdurre mai frutta o verdura dure.

* Se l'apparecchio si mette a vibrare, fermatelo e vuotate il cestello della centrifuga.
Per una resa ottimale, premere dolcemente per lasciare il frutto (o la verdura) lavorare bene sulla grattugia.
Alla fine, lasciar girare l'apparecchio ancora alcuni secondi per finire l'estrazione del succo.



Inserire la vasca media sull'asse motore.



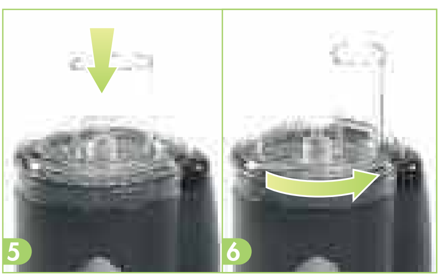
Inserire la prolunga sull'asse motore.



Porre il disco scelto con l'indicazione della funzione e dello spessore verso l'alto.



Inserire il disco sulla prolunga. Farlo girare per farlo combaciare perfettamente.
Si posiziona in 2 volte.



Posare il coperchio e bloccarlo.

⚠ ATTENZIONE ⚠

- Manipolare sempre i dischi con precauzione: le lame sono molto affilate.
- Non introdurre oggetti o le dita nella tramoggia.

  Utilizzare unicamente il pressino previsto appositamente.

✱ La funzione è incisa sul disco. R/G = Grattugia, E/S = Fettine.
Il numero corrisponde allo spessore del taglio, es.: 2 = 2 mm 11

La fonction est gravée sur le disque. R/G = Râpeur, E/S = Eminceur.
Le chiffre correspond à l'épaisseur de coupe, ex : 2 = 2 mm



Introdurre la frutta o la verdura





Avviare l'apparecchio e premere con il pressino



Taglio a fettine: porre la verdura e la frutta lunga (carote, porri …) in piedi riempiendo la tramoggia.



Per la frutta e la verdura rotonda (pomodori, mele…) tagliare in 2 pezzi se necessario.



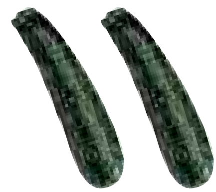


Grattugia: Posizionare la verdura o la frutta distese per ottenere filamenti più lunghi

MAX. 600 g

di frutta o verdura / grattugia o fettine

= 

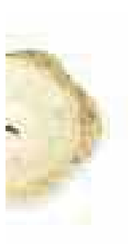
= 

= 

= 

= 

= 1/4 

= 1/4 

Risultato ottenuto con frutta o verdura di dimensioni medie.

E’ molto importante non superare questa capacità di lavoro.
Se sentite un rumore simile a un fruscio, fermate immediatamente l’apparecchio.
Svuotare regolarmente la vasca se volete fare quantità più grandi.

Staccare sempre il vostro apparecchio prima di pulirlo.
Pulire tutti gli elementi subito dopo l'uso (acqua e sapone per i piatti).



Vasca: spingere il beccuccio in posizione pulizia.
Spremiagrumi: sganciare il braccio coprente tirando sulla linguetta



Centrifuga: togliere il collarino. Premere su PUSH verso l'interno e poi sollevare.



Inserire il lato piccolo della spatola nel cestello e raschiare per eliminare la maggior parte della polpa.



Sotto un filo d'acqua: raschiare il cestello all'esterno e poi all'interno. Vuotare i rifiuti sotto l'acqua corrente.

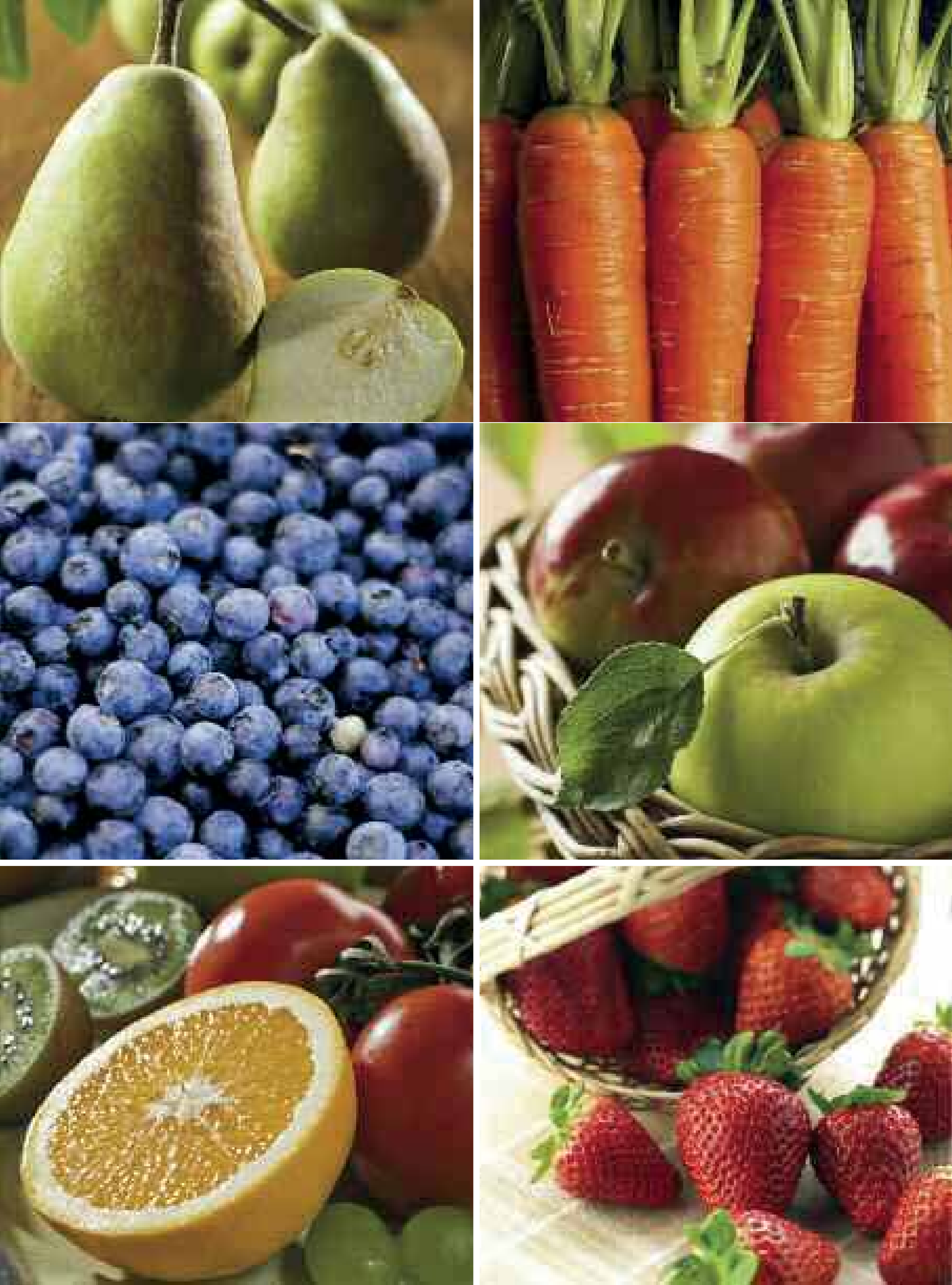


Se necessario utilizzare uno spazzolino per i piatti (ad es. con i frutti di bosco).



Blocco motore: asciugarlo con uno straccio morbido inumidito.
Evitare i prodotti abrasivi.

* Per evitare di rovinare gli elementi rimovibili:
- Detergenti: verificare la compatibilità con gli articoli in plastica.
- Lavastoviglie: selezionare la temperatura minima.
- Lavaggio a mano: evitare di lasciare i pezzi a bagno con il detergente.



1. ***Rispettare le stagioni.*** Basta con le fragole in gennaio! Un frutto di stagione, raccolto maturo vicino a casa e poco tempo prima di mangiarlo possiede qualità gustative e nutritive molto più grandi che un frutto che è maturato in frigo o in una nave. Inoltre è meglio per il nostro pianeta!

2. ***Acquistare poco ma buono.*** Più la frutta e la verdura sono fresche, più contengono vitamine e più forniscono succo; conviene quindi comperare un po' alla volta. Imparate a riconoscere i tratti caratteristici della freschezza: buccia ben liscia, foglie verdi, assenza di botte o di macchie…

   Selezionare se possibile alimenti biologici, in particolare per la frutta e la verdura che potete mangiare con la buccia, che è generalmente ricca di alimenti nutritivi. Inoltre hanno molto più sapore!

3. ***Variare*** la frutta e la verdura poiché non contengono tutti le stesse sostanze e fanno bene alla salute in modi diversi.

4. ***Sciacquare*** sempre la frutta e la verdura prima di utilizzarla.
   Non lasciate le verdure a bagno nell'acqua, sciacquatele semplicemente sotto l'acqua corrente.

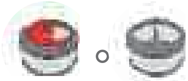
5. ***Conservarle al fresco.*** Certa frutta e verdura può essere conservata nel cassetto per le verdure del frigorifero (carote, cetrioli, peperoni…), altre invece sopportano male il freddo e preferiscono il cesto della frutta (pomodori, avocado...). In ogni caso, metterli in frigo circa 1 ora prima di utilizzarli, perché un succo fresco è più piacevole che un succo tiepido. Se volete aggiungere un po' di ghiaccio, fare attenzione alla qualità dell'acqua per fabbricarlo.

6. ***Bere rapidamente.*** Bere o utilizzare il succo il più rapidamente possibile, poiché alcune vitamine, come la vitamina C, sono fragili e sensibili all'aria e alla luce. Se dovete mettere via del succo, aggiungere alcune gocce di succo di limone per migliorarne la conservazione e metterlo in frigorifero.

7. ***Fatevi piacere.*** Le preparazioni con il vostro apparecchio Duo sono sane e deliziose all'infinito… date libero sfogo alla vostra immaginazione!

   La frutta è ricca di fruttosio (zucchero naturale), quindi se avete problemi d'intolleranza allo zucchero, non esagerate.

Albicocca, Pesca, Noce pesca



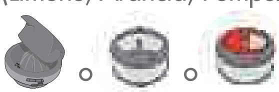
Scegliere frutta ben matura: pesante, colorata e ben profumata.
Lavarla e togliere il nocciolo. La loro polpa dà un succo molto denso.



In funzione centrifuga può essere necessario mescolarle ad altra frutta o verdura con più succo per poter evacuare e diluire la polpa.
Benefici : L'albicocca è uno dei frutti più ricchi di provitamina A, il 50% del fabbisogno giornaliero.
Questa frutta è molto digesta perché le fibre sono costituite essenzialmente da pectina, molto ben tollerata.

Agrumi

(Limone, Arancia, Pompelmo)

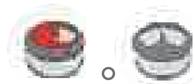


Scegliere sempre gli agrumi pesanti e con una buccia sottile e brillante. Il modo più semplice di estrarne il succo è di utilizzare lo spremiagrumi.
Tuttavia, per semplificare la preparazione di alcuni cocktail, potete anche passarli nella centrifuga o nello SmoothieMix dopo averli sbucciati.

Benefici : Gli agrumi rappresentano un aiuto prezioso contro le aggressioni e la stanchezza.
Nonostante il loro sapore acido, hanno un'azione alcalinizzante utile per compensare i rifiuti acidi provenienti da un consumo eccessivo di carne nell'alimentazione moderna



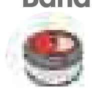
Ananas



Sceglierlo bello pesante e aromatico. L'ananas è giunto a maturazione quando si possono staccare facilmente le foglie alla base del ciuffo. Togliere le foglie e la scorza e tagliarlo a pezzi
Benefici : contiene bromelina, un enzima che aiuta la digestione



Banane



Scegliere banane con la buccia uniformemente gialla. La polpa della banana è densa e schiacciata si ottiene più un purè che un succo. Per questo motivo si consiglia di mescolarla ad altra frutta con più succo: passare sempre la banana per prima (sbucciata), poi altra frutta con più succo per allungare un po'.
Benefici : la banana è un frutto molto energetico (90 kcal/100g) e molto ricco di potassio, di cui copre il fabbisogno giornaliero.

● Primavera ● Estate ● Autunno ● Inverno

Nutriente, facile da digerire, è ricca di amido, fosforo, vitamine A, B e C.



Barbabietola

Sceglierle ben sode e non troppo grosse. Grattare la buccia e tagliarle a pezzi prima di passarle nella centrifuga. Si trovano raramente le rape crude, potrete quindi utilizzare quelle già cotte, il loro valore nutritivo sarà leggermente inferiore.
Benefici: la rapa è ricca di glucidi, in particolare saccarosio, e di sali minerali.
Benefici : la barbabietola è ricca di glucidi, in particolare di saccarosio e di minerali

Carote

Scegliere carote ben dure e con la buccia uniforme senza macchie. E' inutile sbucciarle, lavarle con una spazzola e tagliarle a pezzi. Si consiglia di avere sempre a disposizione delle carote perché costituiscono la base di molteplici cocktail
Benefici : molto ricca di provitamina A (betacarotene), la carota interviene sullo stato della pelle e delle mucose e sulla visione crepuscolare.



Mirtillo nero e rosso e ribes

Scegliere le bacche ben sode con la pelle brillante (vellutata per i mirtilli). Per poterne approfittare tutto l'anno, potete congelarli: sgranateli, lavateli e dopo averli asciugati, porli in una vaschetta in congelatore.
Se utilizzate bacche fresche, sgranatele prima di farle passare nello SmoothieMix. Il ribes è uno dei frutti meno ricchi di zucchero, il suo succo è un po' acido, potrete quindi aggiungere un po' di sciroppo di zucchero di canna per addolcirlo



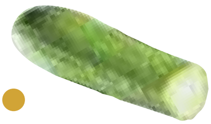
Benefici : questo tipo di frutta rossa è molto ricco di vitamina C e di antiossidanti, alcuni dei quali intervengono nella formazione della retina.

Sedano

Scegliere il sedano con le coste ben salde, molto fresche con un bel colore verde.
Lavare le coste e tagliarle a pezzi prima di passarle nella centrifuga.
Leggermente salato, il suo succo si sposa perfettamente con altra frutta e verdura (mela, pomodoro,…)
Benefici : il sedano contiene moltissimi oligoelementi rari. Permette di riequilibrare il PH e di evitare l'occorrenza di crampi durante uno sforzo fisico.



Cetriolo



o

Scegliere cetrioli ben saldi e di colore verde scuro. Lavarli, ma non sbucciateli per conservare un massimo di sali minerali e di vitamine.
Molto dissetante e ricco di acqua, il suo succo diluisce il gusto forte di altre verdure (ravanello, peperone…).
Benefici : Poco calorico, ma ricco di sali minerali, in particolare di potassio. Fornisce tutte le vitamine del gruppo B e della vitamina C. Se bevuto a digiuno, gli si attribuiscono virtù depurative.

Finocchio



Scegliere bulbi ben saldi e bianchi con alcune foglie verdi.
Lavarli e tagliarli a pezzi. Il suo gusto di anice si sposa benissimo con altri succhi (mela, arancia,…)
Benefici : il finocchio contiene una quantità notevole di olii essenziali aromatici che hanno proprietà antispasmodiche.

Fragola



o

Scegliere fragole molto profumate e verificare che non siano schiacciate.
Pulirle delicatamente con uno scottex assorbente inumidito (se le lavate in acqua diventano troppo acquose) e poi togliere le foglioline verdi.

Primavera Estate Autunno Inverno

Benefici : le fragole, frutta primaverile, prendono il posto degli agrumi (stagione invernale) grazie al loro apporto di vitamina C.

Lampone





Scegliere frutti ben maturi e non schiacciati.
Se li raccogliete voi, si devono poter staccare facilmente dalla pianta.
Si consiglia di non lavare i lamponi perché altrimenti perdono il loro profumo.
Benefici : apportano calcio, ferro e magnesio.
Contribuiscono all'equilibrio minerale dell'organismo.
I lamponi hanno un apporto notevole anche di fibre. La centrifuga permette di eliminare i semi sgradevoli per le persone che hanno l'intestino fragile.

Zenzero



Scegliere unicamente radici fresche e ben salde (senza rughe).
Tagliarlo a pezzetti piccoli che passerete nella centrifuga con altra frutta o verdura per un cocktail un po' piccante.
Benefici : lo zenzero è ricco di minerali, ma povero di sodio. Conviene perfettamente a una dieta senza sale, permettendo di dare un po' di gusto alle pietanze senza sale.

Lo zenzero ha numerose qualità medicinali: favorisce la digestione, è efficace contro il male dei trasporti e le nausee dovute a una gravidanza.

Kiwi

 o 

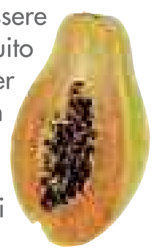


Sceglierli ben maturi, la polpa deve cedere leggermente sotto la pressione delle dita. Sbucciarli e tagliarli a pezzi.
Benefici : frutto della forma e della tonicità, è un frutto ad alta densità nutritiva che soddisfa il nostro fabbisogno di vitamine.

Mango, Papaia

 o 

Sceglierli maturi, la polpa deve cedere leggermente sotto la pressione delle dita. Sbucciarli, togliere il nocciolo o i semi.
In funzione centrifuga può essere necessario passare in seguito un frutto con più succo per diluire la polpa. La papaia in particolare, ha un gusto meno forte e richiede di essere mescolata ad altri ingredienti.



Benefici : Mango: uno dei frutti più ricchi di provitamina A, benefica per la pelle e per le mucose.
Papaia: contiene in particolare la papaina, che favorisce la digestione delle proteine.

Melone, Anguria



o

Scegliere un melone pesante e senza macchie brune: il peduncolo si deve staccare leggermente.
Per l'anguria, la buccia deve essere liscia e dura. Togliere i semi (per il melone) e togliere la buccia.

Benefici :
Melone: qualunque sia il suo colore, il melone è una fonte importante di vitamina C, contiene un terzo del nostro fabbisogno giornaliero.
Il suo succo molto aromatico si sposa perfettamente con frutta più acida. Non bere il succo di melone ghiacciato per non accentuare il suo effetto lassativo.
Anguria: pochissime calorie e ottimo effetto depurativo, è uno stimolante naturale dell'appetito.

Mora



Scegliere le more brillanti, tenere e gonfie al tempo stesso.
Se le comperate, verificate che non vi sia succo sul fondo della vaschetta. Passarle semplicemente sotto l'acqua e asciugarle su uno scottex prima di passarle nello SmoothieMix

Benefici : La mora racchiude moltissimi sali minerali come il potassio, calcio, magnesio o ancora il ferro oltre ad oligoelementi come lo zinco, il rame e il manganese.
Il consumo di more permette di prevenire le malattie cardiovascolari poiché rafforza le pareti dei vasi sanguigni.

Passione (frutto della)

o



Scegliere frutta pesante rispetto alle dimensioni, con la buccia leggermente rugosa.
(non troppo, altrimenti il frutto sarà troppo secco). Tagliare in due e togliere la polpa con un cucchiaino. Il suo sapore molto profumato apporta una nota gradevole a molti cocktail.

Benefici : il frutto della passione ha un grande valore nutritivo poiché apporta sali minerali e vitamine. Ha virtù antispasmodiche e sedative. La centrifuga permette di eliminare i semi controindicati per gli intestini più fragili.

Prezzemolo



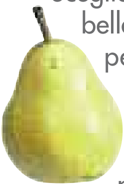
Scegliere foglie ben verdi. Puro, ha un gusto molto forte ed è quindi consigliabile mescolarlo ad altri succhi. Passare nella centrifuga prima le foglie del prezzemolo che avrete lavato e asciugato, e poi le altre verdure.

Benefici : Consumato come succo, permette di combattere l'anemia e ha proprietà toniche e stimolanti.

● Primavera ● Estate ● Autunno ● Inverno

Pera

o



Sceglierle ben salde e con una bella buccia. Lavarle, tagliarle a pezzi senza sbucciarle e senza togliere i semi.
Aggiungere alcune gocce di limone perché il succo di pera si ossida rapidamente.
Benefici : La pera è un frutto ricco di acqua e quindi indicato per le diete dimagranti.
Contiene molti sali minerali e vitamina C che è rinforzata dalla presenza di carotene e di vitamina E. Queste vitamine hanno proprietà antiossidanti che proteggono contro l'invecchiamento prematuro delle cellule.

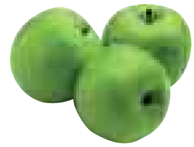
Peperone



o

Scegliere peperoni ben saldi con la pelle liscia. Più un peperone è maturo, più è rosso e quindi più contiene pigmenti antiossidanti, oltre a contenere più zucchero.
Lavare i peperoni e togliere il peduncolo.
Utilizzare la centrifuga per i peperoni crudi (succo) e lo SmoothieMix per i peperoni cotti (salsa)
Benefici : eccellente fonte di provitamina A e di vitamina P. Il peperone ha quindi anch'esso proprietà antiossidanti, previene contro l'invecchiamento prematuro delle cellule e protegge i vasi sanguigni.

Mela



Sceglierle ben salde con una bella buccia liscia. Esistono centinaia di varietà di mele : le mele verdi daranno un gusto un po' acidulo molto fresco, mentre le Golden hanno un gusto più dolce. Lavarle e passarle direttamente nella centrifuga senza sbucciarle e senza togliere i semi.
Benefici : mela contiene una grande varietà di antiossidanti

Prugna

o

Scegliere frutti ben gonfi e colorati, la polpa deve cedere leggermente sotto la pressione del dito. Lavatele, tagliatele in due e togliere il nocciolo.
Benefici : Frutto ricco di succo e piuttosto dolce, la prugna offre proprietà dissetanti e al tempo stesso contiene poche calorie.

Ravanello



Scegliere ravanelli rossi e ben saldi con le foglie belle verdi. Togliere le foglie e lavare i ravanelli prima di passarli nella centrifuga. Il sapore è piuttosto piccante e può quindi essere utilizzati per insaporire i cocktail.
Benefici : ricco di zolfo, che gli conferisce il sapore piccante, stimola l'appetito e la digestione.

Uva

o



Scegliere i grappoli con gli acini ben saldi, di dimensioni uniformi e che rimangono ben attaccati al raspo. Lavare bene sotto l'acqua e staccare gli acini. Il succo d'uva è naturalmente dolce e piace molto ai bambini.

Benefici : molto dolce, fornisce un succo da diluire o da associare a un altro frutto. Al contrario per gli sportivi sarà molto utile per recuperare rapidamente dopo uno sforzo fisico intenso.



Insalata

Scegliere un'insalata con foglie ben verdi. Staccare alcune foglie, lavarle, arrotolarle per formare un pacchetto e introdurle nella tramoggia.

Il suo succo è piuttosto amaro, si consiglia quindi di mescolarlo ad altri succhi.

Benefici : tutte le varietà d'insalata (salvo la lattuga brasiliana) contengono quantità elevate di vitamina K, necessaria alla coagulazione del sangue nell'organismo.

Pomodoro

o

Scegliere pomodori ben maturi e ben rossi. Lavarli e togliere il peduncolo. L'utilizzo dello SmoothieMix permette una resa superiore a quello della centrifuga. Il succo o la salsa di pomodoro fresco ha un colore piuttosto pallido. Cuocendola assume il suo caratteristico colore rosso vivo.

Benefici : all'inizio del pasto il pomodoro ha virtù appetenti. Il suo sapore leggermente acido stimola le secrezioni gastriche e prepara a una buona assimilazione del pasto.

La centrifuga permette di eliminare la buccia dei pomodori difficile da digerire e irritante per chi ha l'intestino fragile



Primavera Estate Autunno Inverno

Far mangiare frutta e verdura ai bambini è talvolta una vera e propria sfida per i genitori. Ecco alcuni trucchi…

Risvegliare la loro curiosità : portateli al mercato, per far loro scoprire nuove varietà di frutta e di verdura, … fateli assaggiare, toccare, indovinare (con una fascia sugli occhi per esempio). Se non gradiscono, non insistere, riprovate più tardi (qualche mese dopo, … o qualche anno?) oppure provate a servirla diversamente (cotta, frullata, associata a un altro ingrediente…)

Il "mistero smoothie": il principio: mescolare frutta e verdura (vedi la pozione di Braccio di ferro a p.148), il sapore dolciastro e il colore talvolta sorprendente in genere piacciono … chi trova tutti gli ingredienti ha vinto! Ideale a colazione per fare il pieno di energia oppure alla merenda per ricaricare le batterie!

"L'ho fatto io!*": !*": lasciate i vostri figli inventare la loro pozione… un ottimo modo di utilizzare frutta e verdura in eccesso per dargli una possibilità d'immaginazione all'infinito a seconda delle stagioni. Oltretutto a loro fa più che bene: nessun conservante, né additivi strani, …

La cannuccia : non necessaria, ma talmente divertente!

"Prim' Art": quando è bello… è ancora più buono! un po' di fantasia per presentare un piatto di verdure crude e l'appetito rispunta! Si autorizzano i concorsi …

I sorbetti : preparate con i vostri figli succhi o smoothies, versarli in uno stampo per gelati, eventualmente aggiungere pezzetti di frutta e un po' di sciroppo di zucchero di canna se la preparazione è troppo acida e mettere in congelatore per 24 ore.

Regola n°1 : IL PIACERE








* attenzione, non lasciare i bambini utilizzare l'apparecchio da soli

Bevande

Salsa

Antipasti

Dolci

Cetriolo, carota e lime



Preparazione: 5 min.

Per 2 bicchieri
½ cetriolo
3 carote medie
½ lime

Lavare le verdure e sbucciarle. Togliere la buccia del lime.
Passare tutti gli ingredienti nella centrifuga cominciando dal lime e bere immediatamente.

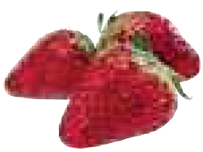
Rinfrescante e ottimo per la pelle.

Nettare di fragola e banana



Preparazione: 5 min.

Per 2 bicchieri
10 fragole
1 banana
1 lime
1 cucchiaino di miele liquido



Sbucciare la banana e tagliarla a pezzi.
Lavare le fragole e togliere le foglie verdi. Passare nello SmoothieMix la banana e poi le fragole.
Aggiungere il succo di limone e il miele e mescolare.
Mettere 2 cucchiai di ghiaccio tritato in ogni bicchiere e completare con il frullato. Diluire eventualmente con un po' di acqua se il nettare vi sembra troppo denso.

Mela e fragola

 o 

Preparazione: 5 min.

Per 2 bicchieri
2 mele
200 g di fragole

Lavare e pulire le fragole, metterne 2 da parte per la decorazione.
Lavare le mele e tagliarle a pezzi.
Passare nella centrifuga oppure nello SmoothieMix prima le fragole e poi le mele.
Mescolare e servire subito.

Per una versione insolita e dal carattere forte aggiungere alcune foglie di basilico e un po' di pepe.

Passata di Pomodori



Preparazione: 10 min. • Cottura: 30 min.

Per 1/2 litro di passata
(dopo la cottura)
1 kg di pomodori maturi
2 cucchiai di olio di oliva
2 cucchiaini di zucchero
2 spicchi di aglio
1 mazzo di basilico fresco
sale e pepe



Lavare i pomodori e tagliarli a pezzi.
In una padella grande, versare l'olio di oliva e fate saltare rapidamente gli spicchi d'aglio schiacciati con il sale, il pepe e lo zucchero.
Aggiungere quindi i pomodori e far ridurre a fuoco lento per circa 30 minuti.
Aggiustare di sale e pepe.
Passare quindi la salsa nello SmoothieMix.

Questa salsa, se preparata in grande quantità, può essere congelata o conservata in vasi per averla a disposizione tutto l'anno.
Un'altra versione consiste nel preparare prima la salsa con i pomodori freschi nello SmoothieMix e di farla cuocere quindi con tutti gli altri ingredienti.

Marmellata di fragole



Preparazione: 10 min. • Cottura: 15 min.

Per 6 - 8 vasetti
1,5 kg di fragole
1,6 kg di zucchero
40 g di addensante per marmellata
1 noce di burro

Lavare e pulire le fragole. Passarle nello SmoothieMix e pesare1,4 kg. Versare la salsa in una pentola e mettere sul fuoco. In una ciotolina, mescolare l'addensante con 2 cucchiai di zucchero.
Spolverare la salsa mescolando dolcemente con un cucchiaio di legno.
Portare a ebollizione per 3 minuti senza smettere di mescolare.
Aggiungere lo zucchero e il burro, portare a ebollizione per 3 minuti mescolando ininterrottamente.
Alla fine della cottura, riempire colmi i vasetti.

Nota: troverete facilmente l'addensante per la vostra marmellata (a base di pectina di mele) vicino allo zucchero nei supermercati.

Vellutata di cetriolo alla greca

 o 

Preparazione: 5 min.

Per 40 cl
1/2 cetriolo
2 yogurt alla greca
erba cipollina
menta
sale e pepe
Alcune gocce di limone

Lavare e sbucciare grossolanamente il cetriolo.
Tagliarlo a pezzi e passarlo nella centrifuga o nello SmoothieMix. .
Mescolare con la frusta il succo di cetriolo assieme agli yogurt e aggiungere la menta e l'erba cipollina tritate, il sale, il pepe e alcune gocce di limone.

Per l'aperitivo, servire questa vellutata molto fresca in bicchierini e decorare con fili di erba cipollina.

Gazpacho

 o 

Preparazione: 5 min.

Per 4 persone*
600 g di pomodori ben maturi
1/4 cetriolo
1/4 peperone rosso
1/2 spicchio d'aglio
2 cucchiai di olio di oliva
sale e pepe

Lavare le verdure.
Sbucciare grossolanamente il cetriolo, staccare il peduncolo del peperone e quello dei pomodori.
Tagliare le verdure a pezzi, in modo che entrino nella tramoggia. Spelare l'aglio.
Passare tutto nello SmoothieMix per un aspetto vellutato (oppure nella centrifuga per un risultato liquido).
Aggiungere sale e pepe e condire con l'olio di oliva.
Mettere in frigo per almeno 3 ore. .

Per un antipasto più elaborato, aggiungere cubetti di verdura al momento di servire a tavola.

** resa inferiore in funzione centrifuga (2-3 persone)*



Albicocca, prugna e limone



Preparazione: 5 min.

Per 2 bicchieri
4 albicocche
4 prugne
½ limone

Lavare e togliere il nocciolo delle albicocche e delle prugne.
Sbucciare il limone e tagliarlo in 2.
Passare tutta la frutta nello SmoothieMix. Se la preparazione vi sembra troppo densa, diluirlo con un po' di acqua fresca e assaggiare.

Melone, cetriolo, pera e menta



Preparazione: 5 min.

Per 2 bicchieri
½ melone
1 piccolo cetriolo
1 pera
10 foglie di menta (facoltativo)

Togliere la buccia e i semi del melone.
Sbucciare grossolanamente il cetriolo e tagliarlo a grossi pezzi
Passare la menta e poi la frutta nella centrifuga.

E' un cocktail molto rinfrescante!

Frizzante ai frutti di bosco



Preparazione: 5 min.

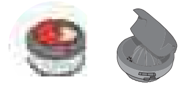
Per 4 bicchieri
150 g di fragole
150 g di lamponi
½ limone
2 cucchiai di miele
½ l di acqua frizzante

Lavare delicatamente la frutta. Togliere le foglie verdi delle fragole e togliere la buccia del limone.
Passare tutta la frutta nello SmoothieMix
Aggiungere il miele e l'acqua frizzante e mescolare.

Servire subito. Una bibita gassata fatta in casa senza coloranti e ricca di vitamina C.



Smoothie del Sole



Preparazione: 5 min.

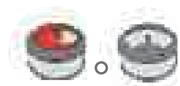
Per 4 bicchieri

2 pompelmi rosa
1 pescanoce gialla
1 banana
1 pizzico di zenzero in polvere
cubetti di ghiaccio

Sbucciare la banana e la pescanoce. Passare nello SmoothieMix la banana e poi la pescanoce.
Sostituire lo SmoothieMix con lo spremiagrumi.
Spremere il succo dei pompelmi rosa.
Mescolare i succhi, aggiungere i cubetti di ghiaccio e bere subito.

Potete anche sbucciare i pompelmi e passarli nello SmoothieMix.

Gazpacho di anguria



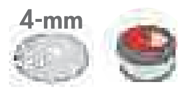
Preparazione: 10 min.

Per 6 persone

½ anguria
1 cetriolo
3 pomodori
1 mazzo di menta
1 cucchiaino di aceto di vino
3 cucchiai di olio di oliva
sale e pepe

Sbucciare l'anguria e il cetriolo. Lavare e tagliare in 2 pezzi i pomodori.
Mettere tutti gli ingredienti nello SmoothieMix (o nella centrifuga) cominciando dalla menta e per ultimi i pomodori. Aggiungere l'aceto, l'olio il sale e il pepe. Servire ben fresco.

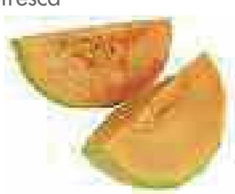
Ventaglio di melone alla salsa di lamponi



Preparazione: 15 min.

Per 4 persone

1 grosso melone
300 g di lamponi
½ limone
3 cucchiai di zucchero
menta fresca



Tagliare il melone in quattro pezzi, togliere i semi e la buccia.
Tagliare a fettine i quarti di melone con il disco da 4 mm. Mettere da parte. Sciacquare rapidamente i lamponi. Mettere al vostro Duo l'accessorio SmoothieMix e preparare la vostra salsa di lamponi. Aggiungere alcune gocce di succo di limone, lo zucchero e mescolare.
Versare in ogni piatto un po' di salsa di lamponi e disporre sopra a ventaglio le fette di melone. Decorare con le foglie di menta fresca e servire subito.

Gelatina di ribes

Preparazione: 15 min. • Cottura: 15 min.

Per 4 vasi
1,5 kg di ribes
800 g di zucchero
20 g di addensante per marmellata
succo di limone (facoltativo)



Lavare e sgranare il ribes. Passare la frutta nello SmoothieMix e pesare il succo. In una ciotola, mescolare l'addensante con 2 cucchiai di zucchero. **Mettere** il succo in una pentola per marmellate e spolverare sopra l'addensante mescolando delicatamente con un cucchiaio di legno.

Portare e mantenere a ebollizione per 2 minuti senza smettere di mescolare.

Aggiungere lo stesso peso di zucchero, portare a ebollizione e cuocere a fuoco vivo per 2 minuti circa mescolando sempre.

Togliere la schiuma e versare subito la gelatina nei vasi

Astuzia: aggiungere una goccia di limone alla fine della cottura per preservare il colore rosso della frutta.

Ghiaccioli alla fragola, lampone e melone

Preparazione: 10 min. • Congelazione: 24 ore

Per 4 ghiaccioli
1 melone
250 g di fragole
250 g di lamponi
sciroppo di zucchero di canna (facoltativo)



Tagliare il melone in quattro pezzi, togliere i semi e la buccia. Lavare delicatamente i frutti rossi e togliere le foglie delle fragole.

Passare tutta la frutta nello SmoothieMix, aggiungere un po' di sciroppo di zucchero se trovate che la preparazione è troppo acida.

Versare la preparazione negli stampi per ghiaccioli e metterli in congelatore per 24 ore.

Potete anche aggiungere alcuni pezzetti di frutta.

Rapa rossa, mela e finocchio



Preparazione: 5 min.

Per 2 bicchieri

1 piccola rapa rossa cotta
1 mela verde
1 piccolo finocchio



Sbucciare la rapa rossa. Lavare e tagliare a pezzi la mela e il finocchio.
Mettere eventualmente da parte le foglie del finocchio per la decorazione.
Passare in seguito tutti gli ingredienti cominciando dalla rapa rossa nella centrifuga, servire e bere subito.

Cocktail disintossicante



Preparazione: 5 min.

Per 2 bicchieri

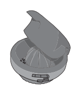
4 carote medie
1 rapa rossa cotta
¼ di sedano rapa
½ lime

Sbucciare la rapa rossa, pulire le carote e il sedano. Tagliare a pezzi le verdure. Passare la rapa nella centrifuga, quindi il sedano e per finire le carote. Potete sostituire il quarto di sedano rapa con 2 coste di sedano. .

Disintossicante e rivitalizzante.

Arancia, finocchio e menta





Preparazione: 5 min.

Per 2 bicchieri

3 arance
1 finocchio
10 foglie di menta



Lavare e tagliare il finocchio a pezzi grossi. Passare nella centrifuga 6 foglie di menta con il finocchio, che avrete dapprima lavato, e mettere il succo da parte.
Spremere quindi le arance con lo spremiagrumi.
Mescolare i 2 succhi e servire subito. Decorare con le foglie di menta rimanenti.

Uva, carota e limone



Preparazione: 5 min.

Per 2 bicchieri

1 bel grappolo d'uva nera
3 carote
1/2 limone

Lavare e sgranare gli acini di uva. Passare gli acini e poi i pezzi di carota lavati nella centrifuga.
Aggiungere il succo di limone, mescolare e servire.



Pozione di Braccio di ferro

Preparazione: 5 min.

Per 2 bicchieri

½ ananas
1 manciata di foglie tenere di spinaci
1 mela
20 foglie di menta
2 lime

Togliere la buccia dell'ananas e tagliarlo a pezzi grossi. Lavare le foglie di spinaci, di menta e la mela. **Sbucciare** i lime. Passare nello SmoothieMix (o nella centrifuga): per prime le foglie di spinaci e di menta arrotolate insieme, poi la mela, i lime e finire con l'ananas.

Yogurt uva e lampone

Preparazione: 10 min.

Per 4 bicchieri

300 g di lamponi
1 bel grappolo di uva nera
300 g di yogurt cremoso
100 ml di latte
1/2 cucchiaino di pepe bianco
2 cucchiaini di miele

Sciacquare rapidamente i lamponi (metterne alcuni da parte per la decorazione). Lavare e sgranare gli acini di uva e passare la frutta nello SmoothieMix. **Mescolare** la salsa uva-lamponi con la frusta assieme allo yogurt, al latte, al pepe e al miele.
Suddividere in 4 bicchieri bassi e decorare con alcuni lamponi.



Green cake



Preparazione: 5 min. • Cottura: 30 min.

Per 6 persone

8 mele medie
3 uova
2 bicchieri* di farina
1 bicchiere di avena
1 1/2 bicchiere di zucchero
1 bicchiere di olio
1 bustina di lievito
1 pizzico di cannella
Zucchero a velo
*1 bicchiere = 200 ml

Togliere il picciolo e i semi delle mele. Passarle nella centrifuga. Bere il succo o trasformalo in sorbetto.
Preriscaldare il forno a 180°C (termostato 6).
Recuperare tutta la polpa rimasta nel cestello. Aggiungere tutti gli ingredienti lasciando per ultima la farina. Mescolare bene (l'impasto risulterà un po' elastico). Imburrare uno stampo e versare l'impasto. Lisciare la superficie e mettere in forno per circa 30 minuti.
Far raffreddare e spolverare con lo zucchero a velo e la cannella.

Si ricicla tutto ed è pure buono!

Insalata belga, finocchio e vinaigrette all'arancia



Preparazione: 5 min.

Per 6 persone

6 cespi d'insalata belga
½ finocchio
250 g de salmone affumicato
250 g di formaggio di capra
1 arancia
aceto di mele
olio di oliva

Lavare i cespi d'insalata rapidamente sotto l'acqua, togliere le foglie rovinate e il centro della base facendo un cono all'interno con un coltello appuntito (per togliere il sapore amaro).
Con il tagliaverdure tagliare a fettine l'insalata con la lama da 4 mm e il finocchio con la lama da 2 mm.
Disporli su un piatto.
Tagliare il salmone e il formaggio di capra a pezzetti e disporli sopra l'insalata.
Spremere l'arancia con lo spremiagrumi e aggiungere al succo l'aceto di mele e l'olio di oliva.
Condire l'insalata con questa salsa.

Ananas, mango e kiwi



Preparazione: 5 min.

Per 2 bicchieri
1/2 ananas
di dimensioni medie
1 piccolo mango
1 kiwi



Sbucciare la frutta e togliere il nocciolo del mango. **Tagliare** la frutta a pezzi grossi. Passarla tutta nello SmoothieMix finendo con l'ananas.

Potete anche preparare questo succo con la centrifuga, ma la resa sarà inferiore. Diluire eventualmente con un po' di acqua minerale se il succo è troppo denso.

Digest booster



Preparazione: 5 min.

Per 2 bicchieri
1 grossa fetta di cavolo bianco
½ ananas
4 rametti di menta
1 cm di zenzero fresco

Sbucciare l'ananas. Passare tutti gli ingredienti nella centrifuga o nello SmoothieMix
cominciando con la menta, poi l'ananas, lo zenzero e poi il cavolo. Bere subito.

Dolcezza al latte



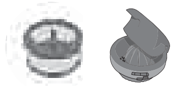
Preparazione: 5 min.

Per 2 bicchieri
2 kiwi
1 mela verde
15 cl di latte
1 cucchiaio di sciroppo di menta

Sbucciare i kiwi e lavare la mela. Tagliare la frutta a pezzi e passarla nella centrifuga.

In una caraffa, mescolare con la frusta il latte, il succo di frutta e lo sciroppo di menta. Bere subito.

Mela, carota e arancia



Preparazione: 5 min.

Per 2 bicchieri
1 mela
2 arance
2 carote



Lavare la frutta e la verdura. Tagliare le estremità delle carote e tagliare la mela a pezzi per passarle nella centrifuga.
Mettere da parte il succo. Spremere le arance con lo spremiagrumi (oppure, se preferite, sbucciare le arance, staccare gli spicchi e passarli nella centrifuga).
Mescolare i succhi ottenuti in uno shaker con eventualmente un po' di ghiaccio tritato. Bere molto fresco senza attendere.

Un cocktail indispensabile che piacerà a tutti. Per dargli più carattere potete aggiungere un gambo di sedano

Viaggio in Tailandia



Preparazione: 5 min.

Per 2 bicchieri
10 litchi
¼ d'ananas
1 mela
20 cl di latte di cocco
1 cm di cedrina*

Sbucciare e snocciolare i litchi. Togliere la buccia dell'ananas e tagliarlo a grossi pezzi. Lavare la mela. Passare nello SmoothieMix il pezzo di cedrina, aggiungere i litchi, poi l'ananas e per finire la mela. Aggiungere al succo il latte di cocco e mescolare.

** Potete anche utilizzare cedrina in polvere.*

Verrine rapa rossa, arancia e cumino



Preparazione: 5 min.

Per 6 persone
6 piccole rape rosse cotte
1 arancia
Cumino in polvere
Sale e pepe

Sbucciare le rape rosse e l'arancia.
Passarle nello SmoothieMix. Aggiungere il cumino, il sale e il pepe e mescolare.

Servire come aperitivo per accompagnare gamberi saltati in padella.

Sciroppo di granatina



Preparazione: 15 min. • Cottura: 15 min.

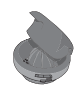
Per circa ½ l di sciroppo
3 melagrane
Zucchero
½ limone



Sbucciare e sgranare le melagrane facendo attenzione di eliminare la pelle interna che è amara.
Passare i grani nella centrifuga.
Mescolare un volume di succo di melagrana con lo stesso volume di zucchero in una piccola pentola con fondo spesso. Portare a ebollizione mescolando bene fino allo scioglimento completo dello zucchero.
Ridurre per circa 10 minuti mescolando di tanto in tanto.
Lasciar raffreddare un po' e quindi aggiungere 1 cucchiaino di limone, versare quindi lo sciroppo in una bottiglia di vetro chiusa ermeticamente. Si conserva per un mese in frigorifero.

Scegliere melagrane ben mature e pesanti.

Piccole creme al pompelmo



Preparazione: 10 min. • Riposo: 1 ora • Cottura: 1° min. + 30 min.

Per 4 persone
1 grosso pompelmo
125 g di zucchero semolato
3 grosse uova
4 cucchiaini di zucchero di canna
1 cucchiaio raso di Maizena

Spremere il pompelmo e versare 30 cl di succo in un pentolino con lo zucchero.
Riscaldare 10 minuti a fuoco lento, mescolare e lasciar intiepidire.
In una ciotola, sbattere con la frusta le uova intere con la Maizena
Incorporare il succo di pompelmo tiepido senza smettere di mescolare e quindi versare in 4 stampini rotondi.
Far cuocere le creme 30 minuti a bagnomaria o in un cuoci vapore. Far raffreddare.
Spolverare le creme con lo zucchero di canna e metterle almeno 1ora in frigorifero. Servire ben fresche.





réf. : 460 072 - 07/2014











magimix®